

**T. C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

Behlül TOKUR

**KİŞİSEL GELİŞİM (NLP) – DİN İLİŞKİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI

**TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Faruk KARACA**

Erzurum – 2006

İÇİNDEKİLER

ÖZET	IV
ABSTRACT	V
ÖNSÖZ	VI
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	1
3. Gelişim Kavramı	2
3.1. Gelişim Kavramının Tanımı	2
3.2. Gelişimle İlgili Diğer Kavramlar	3
3.3. Gelişimi Etkileyen Faktörler	4
3.3.1. Kalıtım	4
3.3.2. Çevre	4
BİRİNCİ BÖLÜM	
1. KİŞİSEL GELİŞİM VE NLP	6
1.1. Kişisel Gelişim.....	6
1.1.1. Kişisel gelişimin tanımı	7
1.1.2. Kişisel gelişimde değişim kavramı	9
1.1.3. Kişisel gelişim alanları	11
1.1.3.1. Ruhsal gelişim	11
1.1.3.2. Liderlik ve yönetim	14
1.1.3.3. Hafıza-düşünce-zeka	17
1.1.3.4. Sağlıklı yaşam ve stres	20
1.2. NLP	25
1.2.1. NLP'nin tanımı	25
1.2.2. NLP'nin tarihçesi	26
1.2.3. NLP ilkeleri	29
1.2.4. NLP'de temel unsurlar	34
1.2.4.1. Nörolojik düzey	35
1.2.4.1.1. Deneyimler	35
1.2.4.1.2. Anlama ve anlamlandırma	36

1.2.4.1.3. İnançlar	37
1.2.4.1.4. Değerler	40
1.2.4.1.5. Sonuçlar	41
1.2.4.1.6. Temsil sistemleri	44
1.2.4.1.7. Alt sistemler	47
1.2.4.1.8. Zaman çizgisi	50
1.2.4.1.9. Çerçevesel ve yeniden çerçeveleme	53
1.2.4.1.10. Nörolojik -mantıksal- düzeyler	55
1.2.4.1.11. Çapalar	58
1.2.4.2. Linguistik düzey	60
1.2.4.2.1. Dilin önemi	60
1.2.4.2.2. İletişim	61
1.2.4.2.3. Metaforlar	64
1.2.4.2.4. Algı Pozisyonları	65
1.2.4.2.5. İletişimde anlam kaybı, anlam kayması ve genellemeler	67
1.2.4.2.6. Dili anlamlandırmak	68
1.2.4.2.6.1. Meta modeli	68
1.2.4.2.6.2. Milton modeli	70
1.2.4.3. Programlama	71
1.2.4.3.1. Stratejiler	71
1.2.4.3.2. Modelleme	73
1.2.4.3.3. Meta programlar	74
1.2.4.4. Değişim Teknikleri	77

İKİNCİ BÖLÜM

2. NLP ve DİN	81
2.1. Dinin Tanımı	81
2.2. Kişisel Gelişim Bağlamında Tanrı-İnsan İlişkisi	83
2.2.1. İnsanın mükemmelliği	83
2.2.2. İnsanın biyolojik gelişimi	84
2.2.2.1. İlk insanın yaratılışı ve gelişimi	85
2.2.2.2. İnsan neslinin yaratılışı ve gelişimi	86
2.2.3. İnsanın donanımı çevresinde nefis kavramı	88

2.2.3.1. İnsanın zaafıları	89
2.2.3.2. İnsanın yetenekleri	94
2.2.4. İnsanın gayesi	98
2.2.5. Beyan yeteneği ve NLP	110
2.2.5.1. Kur'an'da nörolojik düzey	113
2.2.5.2. Kur'an'da linguistik düzey	118
2.2.5.3. Kur'an'da meta programlar	121
2.2.5.4. Kur'an'da modelleme	123
SONUÇ	128
BİBLİYOGRAFYA	131
ÖZGEÇMİŞ	138

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
KİŞİSEL GELİŞİM-DİN İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Behlül TOKUR

Danışman: Doç. Dr. Faruk KARACA

2006 – SAYFA: 138

Jüri : Doç. Dr. Faruk KARACA

Doç. Dr. İbrahim Hakkı AYDIN

Doç. Dr. İbrahim YILMAZ

Bu çalışmada, kişisel gelişim ve din ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmada öncelikle kişisel gelişim ve NLP kavramları üzerinde durulmuştur.

Bu olguların tanımlanmasından sonra son bölümde NLP ve din konusuna geçilmiş dinin tanımı, dindeki gelişim aşamaları, dini gelişim özellikleri ve NLP-Din ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak sekülerleşen dünyada insanın huzur ve mutluluğunu temin etmek için ortaya çıkan kişisel gelişimin verileri ile, yine amacı insanın huzur ve mutluluğunu sağlamak olan dinin ortaya koymuş olduğu veriler karşılaştırılmış, aralarındaki farklılıklar ve benzerlikler irdelenmiştir.

Görülmüştür ki, kişisel gelişim, dinin sosyal hayata yaptığı ahlaki değer katkısının bir benzerini, dini terminolojiyi kullanmadan sosyal hayatın içine taşımakta, insana bir çıkış yolu sunmaktadır.

ABSTRACT
MASTER THESIS
A RESEARCH ON THE RELATION PERSONAL
DEVELOPMENT AND RELIGION

Behlül TOKUR

Supervisor: Assoc. Doc. Dr. Faruk KARACA

2006 – PAGE: 138

Jury: Assoc. Doc. Dr. Faruk KARACA

Assoc. Doc. Dr. İbrahim Hakkı AYDIN

Assoc. Doc. Dr. İbrahim YILMAZ

In this working it has been stated that personal development and religion relation subjects. In this research it has been especially dwelled on personal development and NLP concepts.

After the description of these facts it has been transcended to NLP and religion subject at last paragraph. In this paragraph it is aimed to analyze about the definition of religion, the stages of religion progress, the specialties of religion and the relation between NLP and religion.

Consequently in circulating world to assure people's peace and happiness. It has been scrunized the difference and similarities as comparing the datas of personal development and the datas of religion which also benefits people about peace and happiness.

And it has been seen that the personal development adaptes people to life with not only the ethical values of religion but also itself with no using the religion terminology.

ÖNSÖZ

1970'lerde popüler olmaya başlayan kişisel gelişim Türkiye'ye Nüvit Osmay'ın "İnsan Mühendisliği" kitabı ve Dale Carnegie'in eserlerinin Türkçe'ye kazandırılmasıyla girmiş ve 1990'lı yıllarda birkaç yerli yazarın kitaplarıyla hız kazanmıştır. Bununla birlikte çok sayıda insan kaynakları ve kişisel gelişim danışmanlık şirketleri kurulmuştur. Böylece Türk insanı "kişisel gelişim uzmanlığı" isminde yeni bir iş kolu ve meslek adıyla tanışmıştır.

Kişisel gelişim insanın verimliliğini ve performansını artırmaya yönelik arayışları ve çözüm yollarını hedef müşteri kitlesine ulaştıran bir hizmet sektörü olarak hızlı ve seküler dünyada yaşamaya çalışan insanların birtakım eksikliklerini tamamlamakta veya tamamlamaya çalışmaktadır.

Kişisel gelişim kişinin ve işletmelerin performanslarında nitel, nicel ve ruhsal verimliliği hedeflemekte, bunu yaparken belli hedefler koyarak, bu hedeflere yürürken kendine has bir yöntem izlemektedir. Bunun yanında asıl hedef kitlesi olan insana bir model sunmak kişisel gelişimin vazgeçilmez unsurunu oluşturmaktadır. Dinlerin de ana gayesi insanları huzur ve mutluluğa, başarıya götüren bir modeli sunmaktır. Hristiyanlıktaki "sevgi insanı" İslam'da yerini "insan-ı kamil" modeline bırakmaktadır. Dinlere göre de eğer büyümek ve gelişmek isteniyorsa öncelikle insanın kendisini, kendi içsel kaynaklarını, kabiliyetlerini ve sınırlarını bilmesi ve tanınması gerekmektedir.

Geleceğe ulaşmak hususunda en sağlam yolun geçmişi iyi değerlendirmekten geçtiği düşünülürse, İslam medeniyetinin sahip olduğu zengin birikimin, bugünkü kişisel gelişim anlayışıyla bütünleşmesinin çok büyük bir kaynak ihtiva edeceği açıktır. Bu kaynağı güzel ve etkili bir şekilde yorumlamak, hem çağımız insanına hem de bizden sonraki kuşaklara ciddi bir fayda sağlayabilir.

Son olarak bu çalışmaya olan katkılarından dolayı danışman Hocam Doç. Dr. Faruk KARACA'ya, Prof. Dr. Sadık KILIÇ ve Yrd. Doç. Dr. Bozkurt KOÇ hocalarıma en kalbi teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu

Evrende değiştirilemez ve tüm insanları bağlayan birtakım yasalar bulunmaktadır. Diğer canlılar gibi insan da ister istemez bu yasalara tabidir ve gelişim bu yasalardan biridir. Doğduktan sonra hiç kimse büyümeme ve yaşlanmama gibi bir özelliğe sahip değildir. Dünyaya gelmekle yani varolma savaşının içine girilmesi ile birlikte gelişim süreci de başlamaktadır.

Hayat değişimdir. Hiçbir şey durağan değildir. Hareket etmeyen bir şeyin ilerlemesi imkânsızdır. Yaşamak hareket demektir. Yaşamak gelişmektir. Yaşamak diğer insanlarla etkileşim halinde olmaktır.

Kişisel gelişimin ortaya koyduğu gelişim kavramı bilinçli bir değişimi içermektedir. İnsan, bu bilinçli değişim süreci ile beraber kendini gerçekleştirmeye ilk adımını atmış olmaktadır. Bundan sonra değişmeden önce ve değişmeden sonra şeklinde adlandırılabilen iki farklı dönem ortaya çıkarmaktadır. Bu dönemleri geçmiş yüzyıllarda olduğu gibi çağımızda da birçok düşünür ve bilim adamı yaşamıştır. Önceleri asabi, farkındalık düzeyi düşük, sorunlarla uğraşan bir insan mevcutken, değişimden sonra bu insan yerine sakin, duyu ve duygularıyla güçlü, onları kontrol edebilen, hayatı dolu dolu yaşamaya çalışan biri gelmektedir. Değişim süreciyle birlikte kişi artık amacını belirlemiş olarak bilinçli bir şekilde hayat yolculuğuna katılmaya adaydır. Böylece birey işte, ailede, sosyal ilişkilerde ve katkı boyutunda sıra dışı bir kişilik olarak tüketen değil üreten bir anlayışa sahip olmaktadır.

Bilindiği gibi dinlerin de temel gayesi hem kendi içinde hem de sosyal çevresiyle barışık, her an hayatın içinde katkı sağlamaya çalışan bir insan modeli oluşturmaktır. Kişisel gelişim din-ilişkisi üzerine yapılan bu çalışma, bahsedilen konuları farklı perspektiften ortaya koymaya çalışmaktadır.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, çok hızlı ve ani değişimlerin yaşandığı, insanlığın problemlerinin de buna bağlı olarak artış gösterdiği günümüz dünyasında çözüm için ortaya atılan kişisel gelişim ile hedefi insanın huzur ve mutluluğunu temin etmek olan din ile arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Geleceğin anahtarı kişilerin içinde saklıdır tezinden hareketle bireylerin düşüncelerini, davranışlarını ve iç çatışmalarını yönetmedeki ustalıklarını hedefleyen ve böylece parlak, yaratıcılığa ve işbirliğine dayalı bir geleceğin kapılarını açmaya çalışan

kişisel gelişimin teknikleri her geçen gün biraz daha popüler hale gelmektedir. Amacı insanları olgunlaştırmak olan dinlerin de sekülerleşme teorilerinin aksine itibarı artma eğilimindedir. Aynı amaçları paylaşan bu iki fenomen arasındaki ilişki ve birbirlerine olan katkıları önemli bir araştırma konusudur.

İnsanın gelişimiyle ilgili teoriler insanlık tarihi kadar eskidir. Ancak unutmamak gerekir ki insanın gelişimini toplumdan ve insanı insan yapan diğer manevi unsurlardan bağımsız olarak incelemek mümkün değildir. Kişisel gelişimin yönünü ve değerini birçok şeyde olduğu gibi toplumun ihtiyaçları ve talepleri belirlemektedir. Kişisel gelişimin bu dinamik yapısı onun en temel özelliğini teşkil etmektedir. İnsana doyum veren bir hayat sunma çabası içerisinde olan kişisel gelişim ve dinin hayatın anlamı, uygulamalar, uygulamaların beslendiği kaynaklar, kullanılan yöntem ve öngördükleri insan ve toplum anlayışlarının birbirinden etkilenmesi muhtemeldir. İşte bu etkileşim sürecinde dinin kişisel gelişimden neler alabileceği, kişisel gelişim uygulamalarının dinden nasıl fayda sağlayacağı hususu araştırmanın en önemli yönünü oluşturmaktadır.

3. Gelişim Kavramı

3.1. Gelişim Kavramının Tanımı

Gelişim kavramı (İng. Development; Arp: Tekâmül), sözlükte “bireysel organizmanın olgunlaşması aşamasında meydana gelen içsel ve dışsal değişiklikler”¹; veya “durmadan, belli bir nihaî noktaya doğru yönelmiş bir organizmadaki sürekli değişimler”² olarak ifade edilir.

Gelişim psikolojisi açısından ise gelişim kavramı “döllenmeden ölüme kadar bedende ya da davranışta ortaya çıkan yaşa bağlı değişimler”³ olarak tanımlanmaktadır.

Gelişim kavramıyla ilgili bazı diğer tanımlamalar ise kısaca şunlardır.

“Gelişim insanın beden yapısı, duygusal, sosyal ve zihinsel özellikler bakımından düzenli bir biçimde büyümesi, değişmesi istenilen görevleri yapabilecek bir duruma gelmesidir.”⁴

“Gelişim, öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucu bireyde görülen sürekli ve düzenli değişiklikler”⁵

¹ Driver, James, A Dictionary of Psychology, Penguin Boks, Baltimore, 1995, s.74.

² Warren, Howard Ç. (Ed.), Dictionary of Psychology, Houghtons Mfflin Company, Cambridge, 1934, s.63.

³ Onur, Bekir, Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, Ankara 1995, s.19.

⁴ Ulusoy, Ayten, Gelişim ve Öğrenme, İmge Kitabevi, 2. Baskı, Ankara 2000, s.14.

⁵ Selçuk, Ziya, Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları. 7. Baskı, Ankara 2000, s.3.

“Gelişim, insanın belli bir gelişim görevini tamamlamaya doğru büyümesi, olgunlaşması, gereken bilgi, beceri ve tutumu öğrenmesidir.”⁶

“Gelişim devamlı yeni davranışlar edinme ve bu davranışları daha önceden kazandığı davranışlarla bütünleştirme sürecidir.”⁷

Gelişimle ilgili bütün bu tanımlamalardaki ortak kanı gelişimin büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve hazırbulunuşluk gibi kavramlarla ilişkili bir süreç olduğudur.

3.2. Gelişimle İlgili Diğer Kavramlar

İnsanın gelişim süreci belli bir bütünlük içerisinde süreklilik arzeder. Bu süreklilik ve bütünlük içinde değişim görünümlü olgular için ayrı ayrı kavramlar geliştirilmiştir.

Büyüme, boyun uzaması, ağırlığın artması, bedenin irileşmesi şeklinde santimetre ve kilogram ile ölçülebilen nicesel değişikliklerdir.⁸

Olgunlaşma, kişinin doğuştan getirmiş olduğu potansiyelin zaman içinde ortaya çıkmasını ifade eder. Bu anlamda, kişinin herhangi bir çaba göstermesine gerek yoktur. O kendiliğinden meydana gelen bir süreçtir.⁹

Öğrenme, tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı değişikliklerdir. Bu tanımda üç önemli öge vardır:

1) Öğrenme davranışta bir değişikliktir: bu değişiklik iyiye olabileceği gibi, kötüye doğru da olabilir.

2) Tekrar ya da yaşantı sonucu meydana gelen bir değişikliktir; büyüme, olgunlaşma ya da sakatlanma sonucu meydana gelen değişiklikler öğrenme değildir.

3) Öğrenme adını alabilmesi için değişikliğin oldukça devamlı olması gerekir...¹⁰

Hazırbulunuşluk, herhangi bir fonksiyonun geliştirilmesi veya bir bilgi ve becerinin kazanılabilmesi için bireyin belli bir seviyede olgunlaşmış ve bu özgül alanda bazı yaşantıları kazanmış olmasını ifade eder. Kişi fizyolojik ve psikolojik olarak hazır

⁶ Başaran, İbrahim E, Eğitim Psikolojisi, Gül Yayınları. 5. baskı, Ankara 1996, s.26.

⁷ Arı, Ramazan ve ark, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Mikro Yayınları. 2. baskı, Konya, s.5.

⁸ Baymur, Feriha, Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi, 11. baskı, İstanbul 1994, s.64.

⁹ Bacanlı, Hasan, Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları. 8. baskı, Ankara 1995, s.40.

¹⁰ Morgan, Clifford T, Psikolojiye Giriş, (Ed.), Sibel Karakaş, Meteksan, 13. Baskı Ankara 199, s.77.

olmadığı bir yetiyi o alanda ne kadar çok çalıştırılırsa çalıştırılınsın tam bir şekilde kazanamaz.¹¹

Sonuç olarak, gelişim süreci içinde insan büyür, olgunlaşır, öğrenir, hazır olur ve böylece olgular yoluyla bir durumdan bir duruma geçer ki, bu durum gelişim olarak adlandırılmaktadır.

3.3. Gelişimi Etkileyen Faktörler

Psikologlar gelişimi etkileyen faktörleri iki ana başlık altında inceler. Bu faktörlerden her biri gelişim olayının farklı yönlerine ağırlık verir ve kendilerine özgü kuramsal yaklaşımlar kullanır.

3.3.1. Kalıtım: Çocuk, anadan gelen yumurta ve babadan gelen sperma denilen iki tohum hücrenin birleşip tek bir hücreye dönüşmesi ile meydana gelir. Buna dölüt denir. Bir insanın kalıtımı tam bu birleşme sırasında saptanmış olur.¹²

Döllenme sırasında anadan ve babadan gelen kromozomlar çift çift birleşirler ve yirmi üç çift kromozomu içeren bir hücre oluştururlar. Kromozomlarda binlerce gen bulunur. Genler ana-babadan gelecek kalıtsal özellikleri taşıyan birimlerdir.¹³ Döllenen yumurtadan başlamak üzere insan bünyesinin her bir organının nasıl gelişeceğine ve yaşamın ilk anından ölüncüye kadar her bir aşamada ne gibi özellikler göstereceğine dair bilgiler genlerde depolanmıştır.¹⁴

Kalıtım ile ilgili önemli bir nokta da genotip ile fenotip arasındaki ayrımdır. Genotip, anne ve babadan çocuğa kalıtımla geçen genetik yapıdır. Fenotip ise bireyin dışarıdan gözlenebilen özellikleridir. Bir genotipten sınırsız sayıda ve değişik özelliklere sahip fenotipler oluşabilir. Değişik fenotiplerin oluşmasında doğum öncesi sırası ve sonrası çevre etkilidir. Örneğin zekanın sınırı genotip tarafından kesin olarak çizilir. Fakat gözlenen zeka özelliklerinde çevrenin etkileri vardır. Kısacası fenotip, genotip ile çevrenin etkileşimi sonrasında oluşur.¹⁵

3.3.2. Çevre: Çevre kavramı, insan davranışlarını etkileyip genetik olmayan bütün etmenleri içine alır. İnsan çevresinin fiziksel ve sosyal çevre olmak üzere iki

¹¹ Baymur, Genel Psikoloji, s.64.

¹² Baymur, Genel Psikoloji, s.210

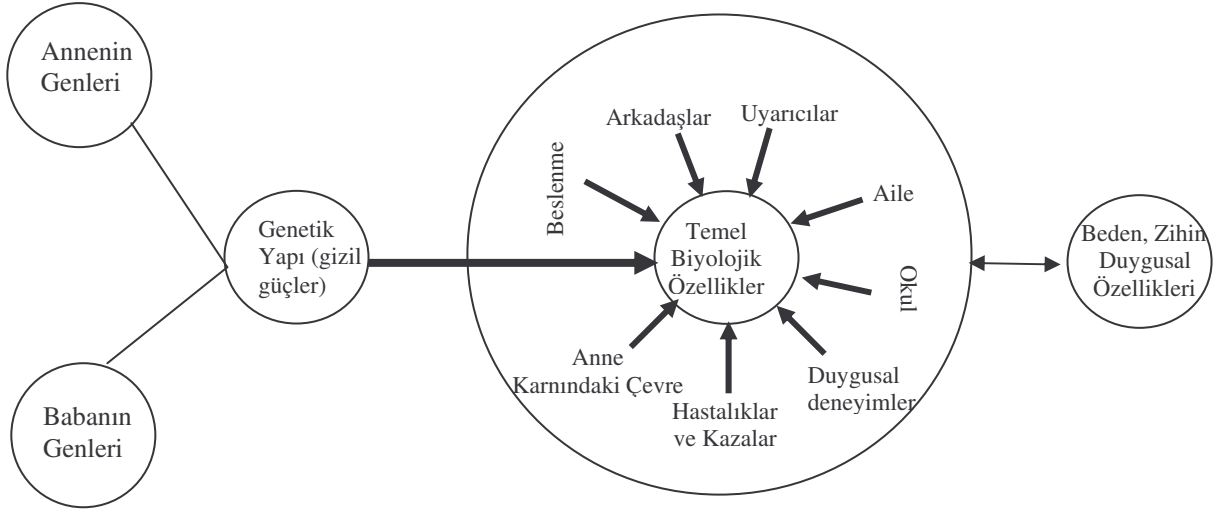
¹³ Başaran, Eğitim Psikolojisi, s.33-34

¹⁴ Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 8. baskı, İstanbul 1998, s.90.

¹⁵ Ulusoy, Gelişim ve Öğrenme, s.7.

bölüme ayırabiliriz. Besin, hava, sıcaklık, ışık atmosfer basıncı organizmanın fiziksel çevresinin önemli öğeleridir. Bireyin etrafındaki insanlar, onların örf ve adetleri, gelenek ve görenekleri, sosyal ve kültürel çevreyi meydana getirir. Bireyin çevresel etkiler altında kendisini rahat hissedip hissetmeyi, belli başlı temel ihtiyaçlarının iyi karşılanıp karşılanmaması onun gelişen kişiliğini ve davranışlarını etkiler.¹⁶

Kalıtım ve çevrenin belli davranışları tayin etmedeki katkısı yıllarca heyecanlı tartışmalara yol açmıştır. Bazı kişiler bireye özgü kalıtsal yapının kişiliği tayin ettiğini iddia ederken, diğerleri bunun karşıtı olan görüşü savunarak, kişilerin kalıtım yönünden aşağı yukarı eşit olduğunu, kişiliğin çevre tarafından tayin edildiğini iddia etmişlerdir.¹⁷ Bununla birlikte günümüzde biyolojik ve çevresel faktörlerin gelişmeyi ortak olarak belirledikleri görüşü artık çoğunluk tarafından benimsenmektedir.¹⁸ Kalıtım, bireyin temel eğilimlerini ve davranışın alt ve üst sınırlarını belirlerken, çevrenin getirdiği olanaklar, alt ve üst sınırlar arasında davranışın nerede gerçekleşeceğini saptar.¹⁹



Şekil 1.1. İnsan gelişiminde kalıtım, çevre etkileşimi²⁰

¹⁶ Baymur, Genel Psikoloji, s.217.

¹⁷ Morgan, Psikolojiye Giriş, s.42,43.

¹⁸ Bühler ve ark, Gelişim Psikolojisi Araştırmaları, (Der.) Bekir Onur, Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe-Taş Kitapçılık, 2. baskı, Ankara 1987, s.1.

¹⁹ Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, s.88.

²⁰ Zılhoğlu, Merih, Davranış Bilimleri, AÖF Yayınları, Ünite 1-9, İstanbul 1986, s.2.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KİŞİSEL GELİŞİM ve NLP

1.1. Kişisel Gelişim

İnsanın gelişimiyle ilgili fikirler çok eski zamanlardan beri dile getirilmekte ve her dönemde artan bir ilgiyle önemini korumaya devam etmektedir. Günümüzde “Sen değişirsen dünya da değişir” sloganıyla kişisel gelişimin ruhu açıklanmaya çalışılsa da²¹, bu slogan Eski Yunan’da bir yaşama sanatı olarak ele alınmaktaydı.

“Epimelesthai soutou” yani kendine dikkat etmek, kendinle ilgilenmek kuralı Eski Yunanlılar’ın gözünde kişisel davranış biçiminin ve yaşama sanatının temel kurallarından biriydi. Platoncu gelenekte kişi, kendisine dikkat etmek zorundaydı. “Kendini bilmek” ilkesinin hayata geçirilmesinden önce, kişi kendisiyle ilgilenmek zorundaydı.²²

Sokrat, “kendinle ilgilenme”nin doğal bir sonucu olan “kendini bilmek” kavramını farklı bir anlam çerçevesinde ele almıştır:

“Bireyin kendisiyle bir sanat sayesinde ilgilenmiş oluruz. Peki kendimizin ne olduğunu bilmezsek hangi sanatla kendimizi daha iyi kılabiliriz? Bunun içindir ki kendimizi bilirsek, kendimizle nasıl ilgilenebileceğimizi de biliriz. Bu bilgi olmazsa kendimizle ilgilenmek imkansızdır.”²³

Sokrat’ın “kendini bilmek” ile ilgili bu açıklaması Spinoza’nın “İnsana ait olan şeyin bilgi edinilmeye en layık olduğu”²⁴ ifadesinde karşılık bulur. Ayrıca “Spinoza’nın felsefeye kazandırdığı “bir şeyin kendi varlığını korumak ve sürdürmek adına giriştiği çaba, bu amaca var gücüyle yönelik, doğal eğilim ya da etkin ilke” dediği, sözcük anlamıyla “insanın tüm gücünü kullanarak gösterdiği gayret” anlamına gelen “conatus kavramı”²⁵ bugünkü anlamda kişisel gelişim kavramının bir nevi tanımıdır.

Kişisel gelişimle ilgili sadece Eski Yunan’da değil, Doğu’da da önemli çalışmalar mevcuttur. Bunlardan biri günümüzden yaklaşık 2 bin yıl önce Sun Tzu tarafından kaleme alınmış “Savaş Sanatı” adlı “savaşmadan kazanmak” ilkesi üzerine kitabıdır. Bu kitap “gücün insanilikle dengelenmesini” amaçlayarak insanoğlunun

²¹ Erengil, Cengiz, Özbay, Adem, Kişisel Gelişim Rehberi, Armoni Yayınları, İstanbul 2005, s.7.

²² Foucault, Kendini Bilmek, çev: Gül Çağılı Güven, Om Yayınları, İstanbul 1999, s.13-14

²³ Foucault, Michel, Kendini Bilmek, s.13-14

²⁴ Spinoza, Benedictus, Etika, Çev. H. Ziya Ülken, Dost Yayınları. Ankara 2004, s.223.

²⁵ Güçlü, Abdülbaki ve ark, Felsefe Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003. s.304.

maddi ve manevi yönleri arasında sürekli bir denge olması gerektiği tezini savunmaktadır.²⁶

Bugün kişisel gelişim kavramı öz itibariyle geçmişten gelen fikirleri bünyesinde barındırmakla birlikte değişen ve gelişen dünyayla beraber alanını da genişletmek zorunda kalmıştır. “Günümüzün hızla değişen dünyasında tek bir konuya özgü becerilere duyulan gereksinimin yerini, öğrenme ve uyum sağlama becerileri almıştır. Geleceğin anahtarı kişilerin içinde saklıdır. Onların düşüncelerini, davranışlarını ve iç çatışmalarını yönetmedeki ustalıkları, parlak, yaratıcılığa ve işbirliğine dayalı bir geleceğin kapılarını açacak; çağa ayak uyduranlar ile yarışı terk etmek zorunda kalanlar arasındaki farkı yaratacaktır.”²⁷

1.1.1. Kişisel gelişimin tanımı

Kişisel gelişim “İnsanın içindeki sınırsız gücün farkına varabilmesi, var olan potansiyelinin neler olduğunu kavrayabilmesi ve bunu kullanabilmesi” yeteneğidir.²⁸

Gelişim, son nefese kadar devam ettirilmesi gereken bir süreçtir. Batılılar bu sırrı Japonlardan, onlar da sahip çıktıkları Amerikalı kalite uzmanı Deming’den öğrendiler. Sonra da bir kelime ürettiler: Kaizen. Az da olsa aralıksız sürekli gelişim.²⁹ Yirminci yüzyıla ait bir terim olan kişisel gelişim kavramı³⁰ II. Dünya Savaşı’ndan sonra Japonların kalkınmasındaki en büyük mucizeydi. “Bu mucize iki kelimedenden oluşmaktaydı: İnsan ve kalite” Bu mucizeden esinlenen Amerikalılar atağa kalktılar ve toplam kalite yönetimi anlayışı, dalga dalga tüm kamusal ve özel yönetim noktalarını kuşattı. Burada da kalmayıp yönetim noktalarından bireysel alana sıçradı.³¹

Kişisel gelişim kendi içinde birçok konuyu barındıran geniş bir alandır. Bu alanları genel olarak: “yönetim, motivasyon, sağlıklı yaşam ve stres, öğrenme–hızlı okuma, iletişim, eğitim, NLP, hafıza–düşünce–zeka ve muhtelif diğer konular” olarak sayabilir.³² Kişisel gelişim, saydığımız bu alanlarla, çıkmazlar içinde bulunan modern insanın bir takım boşluklarını doldurmaya çalışır ki, bu boşluklardan biri “Resmi eğitimin eksikliklerini hizmet içi ve hizmet dışı eğitimlerle tamamlayarak, piyasanın istediği başarılı ve sağlıklı insan tipini oluşturmak ve böyle insanların sayısını

²⁶ Aşkın, Pertev, “Doğu – Batı Arasında Kişisel Gelişim Buluşması”, Kişisel Gelişim Dergisi sayı:10, Kasım 2003, s.12

²⁷ Knight, Sue, Uygulamalarla NLP, Çev. İpek G. Taffe, Sistem Yayınları, İstanbul 2001, s.XI.

²⁸ Şirin, Turgay, Kişisel Gelişim Medeniyeti, Armoni Yayınları, İstanbul 2005, s.11.

²⁹ Sezik, Nejat, Değişim Kuşağındakiler, Hayat Yayınları, II. Baskı, İstanbul 2002, s.161.

³⁰ Erengil ve ark, Kişisel Gelişim, s.7.

³¹ Sezik, Değişim, s.161.

³² Şirin, Kişisel Gelişim, s.12.

artırmaktır. Bir diğeri, dünyevileşmiş bir toplumda, dinin sosyal hayata yaptığı ahlaki değer katkısının benzerini dini terminolojiyi kullanmadan hayatın içine taşımaktır.”³³

Kişisel gelişimde bireyin kişisel potansiyellerini keşfederek, onlara işlerlik kazandırması önemlidir. Bundan dolayı kişisel gelişimin beş düzeyinden bahsedilir:

“1. Dürüstlük. Kendime karşı dürüst olmalıyım. Kendimi olduğum gibi kabul etmeliyim.

2. Dinginlik. O zaman zihnim dinginleşir.

3. İçe bakış. Zihnim sakinken içime bakabilirim. Değiştirmek istediğim söz ve davranışların nedenlerini orada görebilirim. Onları değiştirebilir ve kendimin efendisi olabilirim.

4. Kendini anlayış. Yüzeydeki geçici şeylerle ne çok uğraştığımı fark eder, saf ve yüce düşüncelerin değerini anlarım.

5. Karar verip uygulama. Karar anım ile uygulama anı arasında aralık ya da gecikme olmamalıdır.”³⁴

Kişisel gelişim yolculuğunda kişinin tek eğitmeni ve tek sorgulayıcısı yine kendisidir.³⁵ “Gelişmeye kendin karar vermelisin. Gelişimin hedeflerini kendin koymalı, hangi zaman dilimi içerisinde değişeceğini kendin belirlemelisin. Değişimin sonunda nasıl biri olacağına önceden karar vermelisin ki, gelişim amaçlı olsun”.³⁶ “Şunu düşünün, “Ben neye ulaşmak istiyorum?” eğer aklımız ve zihnimiz odaklanmamışsa, amacımızı gerçekleştirme yolunda, karşımıza engeller çıkartır. Eğer amacınıza odaklanarak yürürseniz size engel olmazlar. Odaklanmak için, nereye gittiğinizi, hangi yönde ilerlediğinizi ve hangi aşamada olduğunuzu bilmelisiniz. Bunun için de amacınızı açık seçik ortaya koymanız gerekir”.³⁷

“Kişisel gelişim alanına giren ve kendini gerçekleştirme arayışında bulunan kişilerde başlangıçta iradi bir tercih vardır. Ama bir süre sonra iradenin yetersiz kaldığı, eski çevre ve arkadaşlarına, eski düşünce ve anlayışlara dönüldüğü gözlemlenmiştir. İşte, irade burada bir sistemle desteklenmektedir. Bunun için yapılacak en önemli icraatlardan biri, kendileri için günlük, haftalık veya aylık çalışma programı olmalıdır.

³³ Şirin, Kişisel Gelişim, s.12.

³⁴ Özbay Adem, Erengil, Cengiz, 6. Hissi Geliştirmek, Armoni Yayınları, İstanbul 2004, s.103.

³⁵ Sezik, Nejat, Kişisel Gelişim El Kitabı, Hayat Yayınları, İstanbul 2002, s.11.

³⁶ Sezik, Değişim, s.71.

³⁷ Özbay, 6. His, s.103.

Nitekim iradenin kullanıldığı ve ardından belli bir sistemin kurulduğu yapıdan daha iyi sonuç alınır”.³⁸

“ “Kişisel gelişim yolculuğuna çıkmak yürek ister” denilir. Çünkü birey olmaya cesaret etmiş olmak lazımdır. Birey olmak, “Kültür robotu olmak istemiyorum, kendi bireysel yolculuğuma çıkma cesaretini gösteriyorum.” deme cesaretini gösterebilmektir. Bunu diyebilme cesareti gösterdiğinde kişi, şimdiki olduğu durumla gelecekte olacağı durum arasındaki farkı görüyor demektir. Birey bunu düşündüğünde hayatın daha anlamlı, daha güçlü olacağı bilincine varır. İnsanın cesareti geçmişten değil gelecekte; yani vizyonundan gelir. Kişisel gelişim yolculuğunda da motivasyonun kaynağını bu vizyon oluşturur”.³⁹

Cummiges der ki: “Seni diğerlerinden farksız yapmaya bütün gücüyle gece gündüz çalışan bir dünyada, kendin olarak kalabilmek, dünyanın en zor savaşını vermek demektir. Bu savaş bir başladı mı, artık hiç bitmez.”⁴⁰

1.1.2. Kişisel gelişimde değişim kavramı

Evrende mevcut, değiştirilemez ve tüm insanları bağlayan yasalar vardır. Diğer canlılar gibi insan da ister istemez bu yasalara tabidir ve değişim bu yasalardan biridir. Doğduktan sonra hiç kimse büyümeme ve yaşlanmama gibi özelliklere sahip değildir. Dünyaya gelmekle, yani var olma savaşının içine girilmesiyle birlikte gelişim ve dolayısıyla değişim başlamaktadır.⁴¹ Herakleitos “Bir nehirde iki kere yıkanılmaz” derken bunu anlatmaya çalışmaktaydı.⁴²

Kişisel gelişimde “değişim” dendiği zaman, pozitif anlamda her gün yapılan küçük bir takım değişiklikler sonucunda büyük bir değişimi yakalama söz konusudur. Yalnız, televole kültürü gibi negatif yöndeki değişimler de birer değişim olarak kabul edilir. Ancak önemli olan kişinin bilinç düzeyini yükselterek, algılayabildiğinin en iyisini seçebilecek değişim tarzına sahip olmasıdır.⁴³

Değişim A noktasındaki bir kişinin B noktasına isteyerek, planlayarak gitmesi, kendisini götürmesi hadisesidir.⁴⁴

³⁸ Sezik, Nejat, İradenin Sistemleştirilmesi, Kişisel Gelişim Dergisi, Sayı: 8, Eylül 2003, s.31.

³⁹ Cüceloğlu, Doğan, Kişisel Gelişim Yürek İster, Kişisel Gelişim Dergisi, Sayı: 21, Ekim 2004, s.3.

⁴⁰ Cüceloğlu, Doğan, Savaşçı, Sistem Yayınları, I. Baskı, İstanbul 1999, s.XI.

⁴¹ Sezik, Değişim, s.9.

⁴² Erns von Aster, Felsefe Tarihi Dersleri I, Trc. Macit Gökberk, Ahmet İhsan Matbaası, İstanbul 1943, s.35

⁴³ Sezik, Değişim, s.114.

⁴⁴ Sezik, Değişim, s.30.

Kişisel gelişimin ilk şartı değişimdir.⁴⁵ Kişinin gelişimini tamamlayabilmesi, ulaşması gerekenlere ulaşması ve içinde var olan yeteneklerini açığa çıkarabilmesi için değişim gereklidir.⁴⁶

Hayatımızda değişiklik yapabilmek, içinde sıkışıp kaldığımız kısır döngüden çıkmak ve daha iyi sonuçlar elde etmek için ortaya kişisel bir plan koymamız gerekir.⁴⁷ İnsanlar değişebilirler, çevrelerinde esen rüzgarlar elbette onları alıp bir yerlere götürür. Ama pusulalarını hedeflerine ayarlamayanların ve bilinçli olarak her adımlarının yönünü sorgulamayanlarının yönü ve yolu sıradandır.⁴⁸

Hayattaki her şey değişimler ve tercihlerle ilgilidir. Değişim kapınızı çaldığında yapmanız gereken bir seçim vardır.⁴⁹ İnsan tercihlerinin ürünüdür denilse yeridir. Tercihleri de bilgisi, görgüsü, çevresinin genişliği ve etkinliği ile doğru orantılıdır. Seçenekler artırıldığında bakış açısı da değişecektir. Yani değişim, aynı zamanda seçeneklerin, alternatiflerin artırılması olayıdır. Seçenekler artırılmadığı sürece, aynı ortamda, aynı çevrede kalınacak, bu ise dışardan bilgi alınmasını, yeni ile tanışılmasını engelleyecektir.⁵⁰ Gestalt terapist Fritz Perls'in de dediği gibi "Kapıyı kolayca açmayan anahtar kullanmaya devam etmek pek de sağlıklı değildir. Yeni bir anahtar denemek daha sağlıklı olacaktır."⁵¹

Değişimin kalbi, olanları bir kenara bırakıp olacaklarla ilgilenebilme yetisidir.⁵² Değişime karar verme bir bakıma sorunları aşmaya, problemleri çözmeye karar vermektir. Değişimde sorunları aşmada üç aşamadan bahsedilir:

"İlk aşama, sorunlardan kaçma aşamasıdır. Sonra da farkına varıyorsunuz ki sorunlarınızdan kaçamıyorsunuz. Sorunlardan kaçmanın kendisi daha büyük bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. İkinci aşama, stratejik olarak sorunlara yaklaşmadır. Böylelikle "Benim gücüm nedir, nelerin farkında olarak neyi yapabilirim ve o zaman sorunları nasıl çözebilirim?" sorunlarını soruyorsunuz. Üçüncü aşamada ise, sorun diye bir şey yok, öğrenme fırsatları vardır. Karşılaştığımız sorunları öğrenme fırsatı olarak gördüğünüzde başka bir heyecana kapılıyorsunuz. Esasında yaşam muhteşem bir öğrenme fırsatı ve en güzel tarafı öyle bir müfredat programı ki herkese özel. Neye ihtiyacınız varsa onu çıkarıyor karşınıza. İpuçları da çok güzel ve kuvvetli. Ne zaman

⁴⁵ Sezik, Kişisel Gelişim, s.

⁴⁶ Sezik, Değişim, s.27.

⁴⁷ Lodi Kenneth J, Potansiyelinizi Açığa Çıkarın, Çev. Savaş Şenel, Arıtan Yayınları, İst, 2005, s.11.

⁴⁸ Sezik, Değişim, s.27.

⁴⁹ Seymour, Jone, Olağanüstü Değişimler, Çev. Özün Ünal, Boyner Yayınları, İstanbul 2004, s.68.

⁵⁰ Sezik, Değişim, s.122.

⁵¹ Persl, Fritzt, Psychiatry ina a New Key, <http://www.gestalt.org/newkey.htm>,10.03.2006

⁵² Seymour, Olağanüstü Değişimler, s.83.

kızıyor, nerede rahatsız oluyorsanız, hiç kimsenin söylemesine gerek yok, orada sizin için bir öğrenme fırsatı vardır. Bunun farkına vardığınız andan itibaren yaklaşım tarzımızda değişiyor. Bu yaklaşım tarzı içerisinde de değişim kendiliğinden gerçekleşiyor.”⁵³

1.1.3. Kişisel gelişim alanları

Kişisel gelişim, insanın verimliliğini ve performansını artırmaya yönelik arayışları ve çözüm yollarını, hedef kitleye ulaştırmayı⁵⁴ amaçlamakla beraber, bu amacını gerçekleştirmek için insanla yakından ilgili çeşitli alanlarda faaliyet gösterir. Bu alanlardan bazıları şunlardır:

1.1.3.1. Ruhsal gelişim

Ruhsal gelişim, kişisel gelişimin en önemli alanlarından birisidir. Şöyle bir etrafımıza baktığımızda hala bir şeylerin farkında olmadığımızı ve hala bir şeyleri kaçırıyor olduğumuzu fark edebiliriz. Eksikliğini çektiğimiz şey günlük aktivitelerimize ve hayatımızın hedeflerine daha ruhsal, daha duygusal bir bakış açısı kazandırma noktasında çektiğimiz eksikliklerdir. Bize neler olduğu konusunda bilincimiz arttıkça, gerçekten ne istediğimiz konusunda daha duyarlı olacağımız muhakkaktır.

Holistik bir bakış açısıyla “Bizler, fiziksel bir vücudu, zihni ve duyguları olan ruhsal varlıklarız. Bilinçaltımız vasıtasıyla ruhumuzla temasa geçebiliriz. Ruh, hayatın manasına dair gerçekte kim olduğumuz ve gerçek amacımızın ne olduğu gibi soruların hepsinin cevabını bilir. Bizim bu yanımızı, başka insanların bizim hakkımızda söylediği şeyler veya bizim başkaları hakkında söylediğimiz şeyler aldatamaz. İşte burada bütüncü bir bakışın niçin bu kadar önemli olduğu ortaya çıkar. Hayatımızda olmakta olan fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal her şey bize kendimiz hakkında bilgi verir. Ruhumuzla bağlantıya geçebildiğimiz zaman, deneyimlerimizden onları daha iyileriyle değiştirmek için neler öğrenmeye ihtiyacımız olduğunu öğreniriz.”⁵⁵

Ruhsal gelişimle ilgili karşımıza çıkan ilk kavram “ruhsal zeka”dır. Ruhsal zeka “Sizin sınırlı gücünüze değil, sizinle olan sınırsız güce dayanmanızın yoludur.”⁵⁶

⁵³ Sezik, Değişim, s.34-35.

⁵⁴ Sezik, Kişisel Gelişim, s.55.

⁵⁵ Mountrose, Phillip ve ark, Gizli Potansiyelinize Dokunun, Çev. Fatma C. Akbaş Kariyer Yayınlar, İstanbul 2001, s.37-38.

⁵⁶ Bozdağ, Muhammed, Ruhsal Zeka, Nesil Yayınları, 45. Baskı, İstanbul 2004, s.20.

Ruhsal zekaya göre ruhsallığın tüm boyutlarını birleştiren tek kavram istemektir. Tüm yaratıklar istemenin ürünüdür. Eğer Yaratıcı, tanınmayı ve bilinmeyi istemeseydi, biz var olmayacaktık. İstemek, öylesine engin ve kapsayıcı ki, o her yerde, her şeyin içinde, her oluşun öncesinde ve sonrasında gizlenir.⁵⁷ “Sadece istiyorum” diyerek her isteğinin birisi tarafından yerine getirileceğine inanmak⁵⁸ ruhsal gelişim için önemlidir. Ancak istemenin de kendine has bir takım kuralları vardır ki onlar:

“1. İnanma gücü: Başaracağınıza inanmak ruhsal zekanın en önemli alanlarından biridir. Başarıya sığınmazsanız, Yaratıcının “emin” sıfatına sığınmazsınız.

2. Gerekçe gücü: Canınızı dişinize takarak çalışsanız da, son tahlilde, gayretlerinizin değil, niyetlerinizin karşılığını göreceksiniz. Niçin yapıyorsunuz; hangi gerekçe ile istiyorsunuz? Gerekçeler, iyilikleri kötülüğe; kötülükleri de iyiliğe dönüştürebilirler.

3. Duyu gücü: Duyular, kişisel dünyanızın genişliğini ve gücünüzü belirler. Duyu eğer akılla işbirliğine girerse, bir kişinin hayatına bin kişilik hayat sığabilir.

4. Israr gücü: Israr son nefese kadar dayanmaktır. Yenilen ısrar edemeyendir. Çünkü mücadele devam edebildiği sürece yenilgi yoktur. Başarı, az da olsa yapılan işte gizlidir.

5. Kanaat gücü: Dünya hırs gösterenlerin sırtında, kanaat gösterenlerin ayaklarının altındadır.

6. Ruhsal etkileşim gücü: Evren etkileşimli yaratılmıştır. Sadece verenler alır, sevenler sevilir; paylaşanlarla paylaşılır. İnsan bedeni fiziksel çevreden nasıl etkileniyorsa; ruhu, ruhsal çevreden öyle etkilenir. Çevresini kaplayan ruhsal enerji, insanı ya çökertir ya da yüceltir.

7. İlahi irade gücü: Şans, kaza gibi olaylar: içgüdü, sezgi gibi mesajlar yaratıcınızdan gelen uyarılardır. İlahi mesajları çözümleyerek, evrenin yaratıcısının hikmetlerini algılayabilen bir bilinç, kanatlarını evreni yönlendiren rüzgarları izleyerek çırpmayı başaracaktır. İnsan, evreni kuşatan ilahi iradeyi tanır da, hareketlerini onunla uyumlu yönlendirirse, evren emrine girecektir.”⁵⁹

Ruhsal gelişimle ilgili diğer bir konu ise altıncı hissin geliştirilmesidir. “Altıncı his anlamında duyu dışı algılama (extra sensory perception) ilk defa 1870 yılında Sir Richard Burton tarafından kullanılmıştır. Tüm DDA fenomenlerinde “Psi” etkisi

⁵⁷ Bozdağ, Muhammed, Ruhsal Zeka, s.20.

⁵⁸ Addington, Jack E, %100 Düşünce Gücü, Çev. Birol Çetinkaya, Akaşa Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2005. s.29.

⁵⁹ Bozdağ, Ruhsal Zeka, s.22,23,24.

denilen bir güç devreye girmektedir. “Psi” ise Grek alfabesinin 23. harfidir ve “yaşam gücü, ruh” anlamına gelmektedir.⁶⁰

Sezgi, küçük beşeri benimizi aradan çıkardığımız zaman ortaya çıkan yüce ilhamdır.⁶¹ Beynimizi tam olarak kullanmak istiyorsak, yalnızca aklımızı değil, sezgilerimizi de yani altıncı duyumuzu da harekete geçirmeliyiz. Bizler genellikle sol beynimizi, düşüncelerimizi ve egomuzu kullanırız, fakat sezgilerimize, yani sağ beynimize yeteri kadar önem vermeyiz.⁶² Oysa giderek artan kanıtlar birisi rasyonel ve doğrusal diğeri, rasyonel olmayan ve sezgisel olmak üzere her insanın iki temel bilinç biçimine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. En büyük yaratıcı başarılarımız bu iki bilinç biçiminin birbirini tamamlayıcı bir biçimde işleyişi sonucunda ortaya çıkan ürünlerdir.⁶³

Duyu dışı idrak bazı fenomenlerle beraber zikredilir:

“Telepati; başka bir kişinin düşüncelerinin, duyuların yardımı olmaksızın algılanması ya da idrak edilmesidir. Telestezi; duyuların yardımı olmaksızın olayların uzaktan hissedilmesidir. Durugörü; duyuların yardımı olmaksızın kutulardaki kapalı eşyaları görmek, kapalı kitapları okumak, bilinmeyen ülkeleri ruhen ziyaret edip, doğru bir şekilde betimlemek gibi duyu dışı algı deneyimleridir. Psikokinezi; uzaktan niyetimini yönlendirerek, şifa, kaşık bükme gibi şeylerin olmasına sebep olmaktır.⁶⁴

Bu kavramlar bizlere, başlangıçta gerçek dışıymış gibi gelebilir. Ancak unutulmamalıdır ki bunlar sadece teorik bir takım ifadeler değil; pratik olarak kullanılabilirliği ve yaşanabilirliği olan hatta günlük hayatımızda farkında olmadan çoğumuzun yaşamına giren ruhsal olgulardır.

“Genç bir erkek sabahın ilk ışıklarıyla beraber av için kabileden ayrılır. Yürüyüş halinde olan kabileye bir zaman sonra durması ve sessiz olması gerektiği söylenir. Bir anlık sessizlikten sonra Marlo Margon kabile reisi Ooota’ya bunun ne anlama geldiğini sorar. Ooot’a, “Av için giden gencin bir kanguru vurduğunu, kuyruğu ağır olduğu için kanguruyu getirmekte zorlandığını, kangurunun kuyruğunu kesmek için ondan izin istediğini ve kendisinin de karşılık olarak buna müsaade ettiğini” söyler. Genç geldiğinde gerçekten de kangurunun kuyruğu kesiktir.⁶⁵

⁶⁰ Özbay, 6. His, s.9.

⁶¹ Addington, Düşünce Gücü, s.65.

⁶² Özbay, 6.His, s.10.

⁶³ Ornstein, Robert, E, Yeni Bir Psikoloji, Çev. Erol Göka ve ark. İnsan Yayınları, II. Baskı, İstanbul 1992, s.26.

⁶⁴ Özbay, 6. His, s.10.

⁶⁵ Morgan, Marlo, Bir Çift Yürek, Çev. Eren Cendey, Klan Yayınları, 18. Baskı, İstanbul 2004, s.73-74.

Oot'a bu durumu şöyle ifade eder: "Gerçek insanların telepatiden yararlanmalarının nedeni, onların asla yalan söylememesidir. Bu kabilenin insanları gerçeği gizlemek, minik ve zararsız yalan söylemek nedir bilmezler. Hiç yalan söylemedikleri için saklayacak hiçbir şeyleri yoktur. Onlar birbirlerini algılamak için zihinlerini açık tutmaktan ve başkalarına bilgi vermekten yüksünmeyen bir öbek insandır. Gerçek insanlar sesin var oluşu nedeni olarak konuşmayı görmezler. Konuşmak yürek ve akılla yapılır. Ses, konuşma amaçlı kullanıldığı zaman ortaya dökülenler boş seslerdir, ruhsal içerikli olmazlar."⁶⁶

Bunun gibi bizim de "gündelik hayatımız altıncı duyu örnekleriyle doludur. Bir arkadaşınızı düşünmeye başlarsınız ve telefon çalar, arayan odur. İçinize bir sıkıntı girer, telefon çalar ve bir dostunuzun ölüm haberini alırsınız. Anneler, bebeklerinin acıktığını, susadığını, hasta olup olmadığını uyurken bile hissedebilirler."⁶⁷

Bütün bu ifadelerden sonra diyebiliriz ki ruhsal gelişimde değişimin dört aşaması vardır:

1. Fiziksel olarak, ağrı, rahatsızlık, hastalık ve fiziksel yaşam gücünün bastırılmasından; fiziksel mutluluk, huzur ve yaşama gücü duygusuna...

2. Duygusal olarak, acı verici, çözümlenmemiş duygular ve neşe eksikliğinden; duygusal anlayışa ve hayata neşenin hakim olmasına...

3. Zihinsel olarak, hayatta sınırlı alternatifler oluşturan sınırlayıcı inanç ve tutumlardan; sınırsız düşünmeye, sayısız alternatiflere ve gerçek özgürlüğe...

4. Ruhsal olarak, kendimize ve diğer insanların yargılarına karşılık; dışlanmışlık ve utanma duygularından, bir bütünün parçası olma duygusunu taşıyan sevgi dolu bir varlığa doğru değişim..."⁶⁸

1.1.3.2. Liderlik ve yönetim

"Yönetim kavramı, bakkal dükkanından, çok uluslu bir holdingin yönetilmesine, oradan kişinin bulunduğu ortamda, ortamı ve kendini yönetmesine kadar çok geniş bir yelpazede değerlendirilebilir".⁶⁹

⁶⁶ Morgan, Bir Çift Yürek, s.76-77.

⁶⁷ Özbay, 6. His, s.12.

⁶⁸ Mountrose, Gizli Potansiyelinize Dokunun, s.39.

⁶⁹ Sezik, Kişisel Gelişim, s.69.

Liderlik kavramı ise en genel tanımıyla “etkidir, izleyecek kişileri çekebilme yeteneğidir.”⁷⁰

Liderlik kavramı ile yakın münasebet içinde olan yönetimin en önemli konularından bazıları otorite “yetki”, güç ve etkilemedir. Yönetim ve liderlik kavramları, bu konuların uygulanmasında birbirinden ayrılmaktadırlar. Yöneticinin işletme içinde sahip olduğu pozisyon ona otorite sağlar. Ancak bu otoriteye sahip olmak ile bunu kullanmak farklı olgulardır. Otoritesi olmadığı halde bir lider takipçilerini etkileyebilir, ya da tam tersi, bütün otoriteyi kendi elinde tuttuğu halde bir yönetici astlarını etkileme konusunda son derece başarısız olabilir.

Ahenkli ve ahenksiz olmak üzere iki türlü liderlik vardır. Ahenkli liderler, insanların hislerine uyum sağlar ve onları uyumlu bir şekilde duygusal yönde harekete geçirir. İnsanların zor bir dönemde bile kendilerini iyi hatta hevesli hissetmelerini sağlar. Ahenksiz liderler ise grubun duygularını doğru okumayı beceremeyip, gereksiz yere sinirlendirici mesajlar göndererek ahenksizlik yaratırlar. Bunun üzerine grup dikkatini liderin mesajına vermek yerine, ahenksizlikten kaynaklanan ortak sıkıntı ile uğraşır. Bu da üst ve ast arasında bir gerginliğe ve çatışmaya yol açar.⁷¹ Aslında bu tür liderleri lider konumunda değerlendirmek doğru bir tez değildir. Çünkü liderlik “diğer insanların duygularını etkili biçimde idare etmeyi gerektirir.”⁷²

Liderlikle etki, konumdan, anne-baba olmaktan, makam veya rütbe sahibi olmaktan kaynaklanıyorsa insanlar gerçek manada etkilenmez.⁷³ Grup üyeleri kendilerini, etkileme gücü taşıyan liderlerle özdeşleştirirler veya buna benzemek isterler. Bunun sonucunda da söz konusu lidere, saygı, beğeni ve beğenilme isteği gibi duygularla itaat ederler. Bu tür güç taşıyan liderler genellikle karizmatik olarak tanımlanır.⁷⁴ Karizmatik etki, insanları sevdirek harekete geçiren motivasyonel bir güçtür. O güç sadece gerçek liderlerde bulunmaktadır.⁷⁵

Etkileme açısından empati hayati önem taşır. Başkalarının neler hissettiğini sezmeden buldukları konumu anlamadan, onlar üzerinde olumlu bir etki bırakmak

⁷⁰ Marwell, John C, İçinizdeki Lideri Geliştirmek, Çev. Selim Yeniçeri, Beyaz Yayınları, İstanbul 1998. s.7-8.

⁷¹ Goleman, Daniel, ark, Yeni Liderler, Çev. Filiz Nayır ve ark, Varlık Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2004, s.31.

⁷² Goleman, Daniel, İş Başında Duygusal Zeka, Çev. Handan Dalkara, Varlık Yayınları, III, Baskı, İstanbul 198, s.208.

⁷³ Şahin, Abdullah, Yönetici Liderlik, Beyaz Yayınları, İstanbul 200, s.9.

⁷⁴ Thompson, Brad Lee, Yönetim Fonksiyonları, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul 1998, s.127.

⁷⁵ Şahin, Yönetici Liderlik, s.11.

zordur. Duygusal ipuçlarını okumakta başarısız, sosyal etkileşimlerde beceriksiz olan insanlar etkileme açısından çok zayıftırlar.⁷⁶

Etkileme sürecinde, ikna yeteneği de önemlidir. İkna yeteneğinde, dinleyiciler duygusal olarak cezp edebilmelidir. Dinleyicinin bir fikri nasıl algıladığı doğru ölçülmezse o fikir sağır, kayıtsız hatta muhalif kulaklara çarpma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Entelektüel bakımdan ne kadar parlak olsak da, ikna edemiyorsak bu parlaklık göze çarpmayacaktır. Bu yüzden ilgi çekerek ve geri bildirimlere dikkat ederek dinleyici ile koalisyon kurmayı ya da onlardan destek almayı başarmak gerekir.⁷⁷

İletişim bir yönetici etkinliğinin en temel unsurlarından biridir. Özellikle konu liderlik ise, başarı ölçütleri listesinde daima üst sıralarda yer alır. İletişim, anlamı bir insanın zihninden bir başkasının zihnine aktarmakla ilgilidir. Onlardan çok siz ve benle başlar. Siz ya da ben bir şeyi iletme istiyorsak, önce neyi gerçekleştirmek istediğimizden emin olmalıyız. Ne istediğimizi ve arzu ettiğimiz sonucun işimiz ve yaşamımızın diğer yönleri üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini bilmemiz için, önce kendimizle iletişim kurmamız gerekebilir. Bundan sonra bir başkasının zihnine girmeli, olup bitenleri onların gördüğü gibi görmelisiniz ki, iletmiş mesajlar onlar açısından bir anlam ifade edebilsin. Bu yüzden başarılı iletişim, sözcükler ve gözlemlenebilir davranışlar kadar, sizin ve öteki kişinin duygu ve inançları dahil olmak üzere öznel düşünce süreçleriyle de ilgilidir.⁷⁸

İnsanların önemli olmadığı yerde hiçbir şey önemli değildir. Liderlerin liderlikteki başarısı ve iç huzuru tam tamına çevresindeki insanlarla olan iletişimine bağlıdır. Çünkü insanlar sessizce şöyle haykırır: “Beni ne kadar önemseydiğini hissetmedikçe ben de senin kim olduğunu önemsemiyorum. Bana ne kadar değer verdiğini bilmedikçe ben de senin ne kadar bildiğini bilmiyorum. Bana ne kadar değer verdiğini görmedikçe ben de senin ne kadar makam, rütbe ve şöhret sahibi olduğunu görmüyorum.”⁷⁹

Liderlerin ve hayatın her alanında başarılı olmuş insanların en önemli niteliklerinden biri de kim olduklarını, neye inandıklarını ve neyi temsil ettiklerini iyi bilmeleridir. Birçok insan hedefleri, değerleri ve idealleri konusunda akıl karışıklığı yaşamaktadır. Bu nedenle de hayatlarında bir ileri iki geri giderek çok az şey başarırlar.

⁷⁶ Goleman, İşbaşında,

⁷⁷ Goleman, İşbaşında, s.219.

⁷⁸ Alder, Harry, Yöneticiler İçin NLP, Çev. Tefik Ertan, Sistem Yayınları, II. Baskı, İstanbul, 2001, s.4-5.

⁷⁹ Şahin, Yönetici Liderlik, s.21.

Öte yandan, aynı fırsatlara veya çok daha azına sahip olmalarına rağmen lider durumuna gelen kadın ve erkekler teşebbüs ettikleri her şeyde başarıya elde ederler. Çünkü kim olduklarını ve neye inandıklarını iyi bilirler.⁸⁰

1.1.3.3. Hafıza-düşünce-zeka

Kişisel gelişimde “hafıza-düşünce-zeka” alanı genelde bilinç-bilinç altı, yaratıcı zeka kalıp düşüncelerden kurtulma sağ beyin veya duygusal zeka, hafıza geliştirme teknikleri” vb. konulardan oluşur.

İnsanoğlunun bir zihni vardır, o halde onu kullanmasını da öğrenmesi gerekir. Zihnin iki düzeyi vardır. Biri bilinçli ya da akılcı düzey, diğeri ise bilinç ötesi ya da akıl ötesi düzeydir. Bilinçli zihinle düşünülür.ancak düşünce alışkanlıkları bilinçaltına gömülür ve bilinçaltı düşüncelerin yapısına göre yaratıcılıkta bulunur.⁸¹ Zaten bilinç, düşünceyi farkında olarak kullanmaktır. Uyanık bilinç olarak düşünülen budur; insanoğlu onu uyanık olduğu saatlerde kullanır. Bilinçaltı ise aklın farkında olmadığı bölümüdür ve onda dokuzu denizin altında olan buzdağına benzetilebilir.Düşüncenin sadece küçük bir bölümünü bilinçli olarak kullanılmaktadır. Bilinç sadece uyanık olduğumuz zaman iş başındadır; ama düşüncenin bilinçaltı kullanımını yirmi dört saat sürer.⁸²

Bilinçaltı kendisine gönderilen her şeyi ya da bilinçli zihinle inanılan her olguyu içeri kabul eder. Bilinçli zihin gibi bunlar üzerinde akıl yürütmez, iyi ya da kötü her türlü tohumu yeşerten bir toprak gibidir. Düşünceler de aktiftir ve bu tohumlara benzetilebilir. Bu yüzden bilinçaltındaki olumlu ya da olumsuz düşünceler belli bir zaman içinde kendilerine paralel deneyimleri insanoğlunun karşısına çıkarmaktadır.⁸³

Bir tarla var ve bu tarlaya maydanoz ekiliyor. Hasat mevsiminde bu tarladan maydanoz yerine, şayet lahana biçiliyorsa; bilinmelidir ki, aslında bu tarlaya maydanoz değil, lahana ekilmiştir. Bilinçaltı ilkelidir ve inanç yasasına göre çalışır. Bu harikulade gücün ilkelerini tanıyıp yararlanmak⁸⁴ kişiye müthiş bir güç sağlayacaktır.

Bilinçaltı bedenin mimari olduğundan işe, daha önce verilen emirleri değiştirmekle başlanmalıdır. Ancak bilinçli olarak yeni bir hayata başlamaya karar verilse de, bilinçaltı yeni düşünce biçimini işlemedikçe o, bir hafta, bir ay, bir yıl önce

⁸⁰ Brian Tracy, At Bu Gölü, Çev. Tuğrul Ökten, Arıtan Yayınları, İstanbul 2004, s.46.

⁸¹ Joseph, Murpy, Bilinçaltının Gücü, Çev. Aysun Babacan, Ötesi Yayınları. III. Baskı İstanbul 2000, s.31.

⁸² Addington, %100 Düşünce, s.20.

⁸³ Murphy, Bilinçaltı, s.34.

⁸⁴ Maviş, Adil, Bilincim Sana Söylüyorum, Kişisel Gelişim Dergisi Sayı 10. Kasım 2003. s.51.

verilen emirleri, yerine getirmeyi sürdürür. Tek bildiği şey insana hizmet etmektir ve bunu iyi yapar. Onun bildiği ve uyguladığı emirler aslında insanın kendimizle ilgili inançlarıdır.⁸⁵

Bir gemide olduğunuzu ve güvertede kendi halinde bir insanın yanına gidip şöyle dediğini varsayın: “Çok hasta görünüyorsunuz. Yüzünüz sapsarı olmuş! Deniz tuttuğu her halinizden belli oluyor. Gelin sizi kamaranıza götüreyim” Yolcunun yüzü sapsarı kesilir. Deniz tutması fikri, o kişinin kendi korkuları ve endişeleriyle bağlantı kurmuştur. Ancak, deniz tutması fikrine karşı herhangi bir olumsuz inanç taşımayan bir kişiye aynı şeyleri söylerseniz, o andaki ruh haline göre bu şakanıza ya gülecek ya da bu şakanın çok aptalca olduğunu belli eden bir ifade gösterecektir.⁸⁶

Psikojenez “Her şey düşüncede başlar” çalışmalarında şu yasa kullanılır: Bilinçli olarak düşünülen her türlü düşünce, bilinçaltını etkiler ve bu etki düşüncedeki güç ve arzunun derecesine bağlı olarak eyleme dönüşür.⁸⁷

Bilinçaltı sadece inanç ve düşüncelerden etkilenmez. Hayallerden de etkilenir. “Halbuki bilinçli düşüncelerinizi sorgulayabilirken hayalleriniz, özelemlerinizi, kıskançlıklarınızı, umutlarınızı, beklentilerinizi, arzularınızı üzerinde bilinçli düşünceler geliştirmedığınız halde bilinçaltınızı etkileyebilir ve harekete geçirebilecek bir potansiyele dönüştürebilirsiniz. Sınava hazırlanan bir öğrenci bilinçli olarak; “Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım” görüşünü tekrarlarlarken yaşadığı kaybetme korkusu hayallerine “Kazanamazsam mahvoldum” gibi olumsuz mesajlara dönüştürürse sonuç olumsuz olabilir. Çünkü bilinçli olarak olumsuzluğa odaklanarak bilinçaltına olumlu kayıtlar girmek mümkün değildir.⁸⁸

Sizin dışınızda kalan dünyayı biçimlendiren kendi içinizdeki dünya, yani düşünceleriniz, duygularınız ve imgelerinizdir. Bilinç ve bilinçaltının karşılıklı etkileşimi hakkında edineceğiniz bilgi tüm yaşamınızı yeniden biçimlendirmesini sağlayacaktır. Dış koşulları değiştirebilmek için sebebi değiştirmek gerekir. İnsanların çoğu, koşulları ve durumları, o koşul ve durumların içinde çalışarak değiştirmeye çalışır. Uyumsuzluğu, karışıklığı, eksikliği ve kısıtlamaları ortadan kaldırmak için sebebi ortadan kaldırmanız gerekir ve sebep sizin bilinçaltınızı kullanma tarzınızdır. Bir başka deyişle zihninizdeki düşünce ve resimleme tarzıdır.⁸⁹

⁸⁵ Addington, %Düşünce, s.35.

⁸⁶ Murphy, Bilinçaltı, s.36

⁸⁷ Addington, %100 Düşünce, s.32.

⁸⁸ Maviş, Bilincim, s.51.

⁸⁹ Murphy, Bilinçaltı, s.25.

Hayatta bilinçaltını temizlemek ve onu anlayarak kullanmak, öğrenebileceğimiz en önemli şeydir. Çünkü kişisel gelişimin özünü oluşturan duygu, düşünce ve davranışta değişim ilk olarak bilinçaltında başlar.

Bilindiği gibi “Beyin kabuğu iki yarıküreye ayrılır. Bu yarıküreler çok sayıda bağlayıcı liflerle birleşmişlerdir. Vücudun sol tarafı büyük ölçüde beyin kabuğunun sağ tarafında, vücudun sağ tarafı da beyin kabuğunun sol tarafında kontrol edilir. Her iki yarım beynin yapısı ve işlevi, içimizde aynı zamanda var olan iki bilinç biçiminin temelini oluşturur.⁹⁰

Birisinin yaşaran gözlerinden, söylediği sözlere karşı üzüntülü olduğunu anlamak, tıpkı basılı bir sayfadaki sözcüklerden anlam süzmek gibi bir kavrama edimidir. Birisi duygusal zihinden, diğeri ise akılcı zihinden kaynaklanır. Biz iki zihne de sahibiz, birisi düşünür, diğeri ise hisseder. Birbirinden tamamen farklı bu iki kavrama tarzı, zihinsel yaşantımızı oluşturmak için etkileşim halindedir. Akılcı zihin, çoğunlukla farkında olduğumuz bir kavrama tarzıdır, bilincimize daha yakındır, düşüncelidir ve tartıp değerlendirebilir. Bunun yanı sıra fevri ve güçlü ,bazen de mantıksız olan bir kavrama sistemi daha vardır ki: bu da duygusal zihindir.⁹¹

EQ insanın duygularına ne kadar hükmedebildiğini ve onları nasıl daha verimli kullanabileceğini açıklayan değişken bir faktördür. Duygusal güçleri gerektiği gibi kullanmasını bilen yani EQ’su yüksek insanlar özel ve mesleki hayatlarını kendilerine kolaylaştırmışlardır. Çevresindekilerin ve kendi hislerinin farkında olmak, güncel yaşamda karşılaşılan sorunların üstesinden gelebilme potansiyelini artırır.

Duygusal zihin akılcı zihinden çok daha hızlıdır ve bir an bile durup ne yaptığını gözden geçirmeden eyleme atılır. Çevremizi saran aşk, sevgi, öfke ve korkularımız bizim seçimimiz olmaktan çok bize olan bir şeymiş gibi görünürler. Duygusal zihinden kaynaklanan hareketler fazlalıklarından arındırılmış ve basitleştirilmiş bir bakış açısının ürünü olup özellikle kuvvetli bir kesinlik hissi taşırlar. Bu ise ölçülü ve analitik düşünen akılcı zihnin hiç kavrayamadığı bir şeydir.⁹²

Kişisel gelişimde duyguların kontrolü ve birbirleriyle değişimi özellikle de olumsuz duyguların olumlu duygularla değişimi- önemlidir. Çünkü tüm duygular “harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir. Üzüntü, enerjiyi azaltır; derinleşip depresyona yaklaştıkça da metabolizmayı yavaşlatıp hayatta zevk alınan şeylerden

⁹⁰ Ornstein, Psikoloji, s.61-62

⁹¹ Goleman, Daniel, Duygusal Zeka, Çev. Banu S. Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul 1996, / Baskı, s.23.

⁹² Goleman Duygusal Zeka s.362.

uzaklaşmaya yol açar. Oysa sevgi ve mutluluk duygularının oluşturduğu başlıca biyolojik değişikliklerde, beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Bu durum, işbirliğini kolaylaştıran, genel bir huzur ve tatmin hali yaratan, bedenin her yerine yayılmış tepkileri kapsar.”⁹³

Yaratıcı zeka ise tüm beyninizi (sağ ve sol beyin) kullanmanız gerektirir. Yaratıcı düşüncenin her zaman bir doğru cevabı olmayacaktır. Bu yüzden geleneksel hafıza becerisi ve ezberci öğrenmenin CQ’nuza (yaratıcı zeka) katacağı fazla bir şey yoktur. Yazık ki çoğu insan, okul sistemi hayal gücünü eğitimle ellerinden aldığı için, yaratıcılıklarını yetişkinlik dönemlerine kadar taşıyamaz. Oysa yaratıcı zekayla yani sağ ve sol beynin bir bütün olarak kullanılmasıyla hem ağacı hem ormanı görürsünüz, satır arasını okur, saklı anlama ulaşır ve en ince mizahı takdir edersiniz.⁹⁴

1.1.3.4. Sağlıklı yaşam ve stres

Hayatın her alanında planlamalar yaparken acaba bu planları yapan ve gerçekleştirecek olan beynimizin ve bedenimizin sağlığı hakkında hiç plan yapmayı düşündük mü? Sağlıklı yaşamak istiyorsak bir plana ihtiyacımız vardır.

İç dengesi bozulan, zehirli maddelerin işgaline uğramış vücudun hormon dengesi bozular. Vücudunu kontrol etmekte zorluk çeken beyin, duyguları etkin şekilde algılayamaz. Zihinleri yavaşlatan en büyük engel olarak gördüğümüz bu durum, vücudun kirliliğinden kaynaklanır. Vücudumuz içerden temiz değilse, başarı teknikleri işe yaramaz; çünkü kirli vücut, hayallerimize ayrılacak bir enerji bırakmaz, her şeyi tüketir. Enerjisinin tamamını vücudumuzu canlı tutmaya çabalarken harcayan ruhumuzun, hangi entelektüel çabanızda size yardımcı olmasını bekliyorsunuz?⁹⁵

Sağlık sadece başarılı olmak için gerekli değildir. Hayatımıza anlam katacak en önemli ve gerekli faktördür. Yaşamın bizim için bir anlamı yoksa başkalarına ait yaşamları değiştirmek gibi bir kaygımız olamaz.⁹⁶

Kişisel gelişimde sağlıklı yaşam, beslenme, doğru nefes alıp verme, egzersiz, stres yönetimi ve alternatif tıptan oluşur.

Beslenmeyle ilgili kişisel gelişim ““Taş Devri Beslenme”” şeklini benimser. Bu beslenme şekli %65 meyve, sebze, kabuklu meyveler, baklagiller, bal; %35 az yağlı

⁹³ Goleman Duygusal Zeka s.362.

⁹⁴ Alder, Harry, Yaratıcı Zeka, Çev. Mehmet Zaman ve ark. Hayat Yayınları. İstanbul 2004, s.50-51.

⁹⁵ Bozdağ, Ruhsal Zeka, s.143-144.

⁹⁶ Yahyaoğlu, Recai, Mükemmel Sağlık, Mozaik Yayınları, İstanbul 2003, s.17.

hayvanlar, yabani kuşlar yumurta, balık vb.”⁹⁷den oluşur. Bu besinler size, vücudunuz kendilerini sindirirken daha dengeli bir enerji akımı sağlar. Bu yiyeceklerle beslenirseniz kendinizi daha uzun süre tok hissedersiniz ve aşırı kolesterolü vücudunuzdan atarsınız.⁹⁸

Bedeniniz ve beyniniz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden bir tanesi oksit giderici (antioksidan) yiyecekleri tercih etmektir. Oksit gidericiler, oksijensiz-serbest kökler denilen ve sürekli olarak bedensel hücrelere saldıran, bu hücrelerin çalışmasını kesintiye uğratan yaşlanmaya ve her türlü hastalığa neden olan zararlı ve tehlikeli kimyasalları etkisiz duruma getiren kimyasallardır.⁹⁹

Vücudumuzu oksitlerden temizlemek için kuru meyve özellikle de kuru erik ve kuru üzüm yemek, portakal suyu, greyfurt suyu, domates suyu ve günde dokuz bardağı geçmeyecek şekilde çay içmek,¹⁰⁰ yemeklerde, salatalarda ve kahvaltıda süzme zeytinyağı kullanmak¹⁰¹ önerilmektedir.

Doğru nefes alıp verme ise “sağlıklı yaşam için dikkat edeceğimiz ilk önceliktir. Oksijen azlığının hücrelerin yaşam kalitesini etkilediği kesindir. Sağlığımızın kalitesi de hücrelerimizin kalitesine bağlıdır. Vücudu temizlemek için en etkin nefes alma şekli şudur: Bir birim zamanda nefes alıyorsanız; nefesinizi dört birim içinizde tutmalı, iki birim zamanda dışarı vermelisiniz. Dört saniyede nefes alıyorsanız; on altı saniye içinde tutup, sekiz saniyede dışarı vermelisiniz. Nefesi niçin dört birim tutuyorsunuz? Kan ve lenf sistemini tam olarak oksijenlendirmek için. Nefes alırken kan sisteminde tüm toksinleri dışarı atabilmek için karın bölgesinin en altından nefes almaya başlanmalıdır. Günde üç defa bu kurala göre on derin nefes almalısınız. Nefes alışlar burundan, verişler ağızdan yapılmalıdır. Buna devam ettiğiniz müddetçe, sağlığınızda büyük gelişmelerin olacağını göreceksiniz. İyi nefes almanın sağladığı faydayı, sağlayacak hiçbir vitamin ilacı ya da yiyecek yoktur.¹⁰²

Sağlıklı yaşamda ele alacağımız diğer bir konu strestir. Stres “organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur.”¹⁰³

Yaşadığınız stresin, işiniz, birlikte çalıştığınız insanlar, ekonomik durum gibi sizin dışınızdaki etkenlerden kaynaklandığına inanma eğilimindedir. Bu dış

⁹⁷ Corper, Jean, Mucize Beyniniz, Çev. Arife Köse, Nokta Kitap Yayınları, İstanbul 2005, s.69.

⁹⁸ Walker, Ross, Sağlığa Giden Yol, Çev. H. Betül Çelik, Sistem Yayınları, s.189.

⁹⁹ Corper, Mucize Beyniniz, s.177.

¹⁰⁰ Corper, Mucize Beyniniz, s.191

¹⁰¹ Walker, Sağlık, s.46.

¹⁰² Robbins, Antony, Sınırsız Güç, Çev. Mehmet Değirmenci, İnkılap Kitabevi, VIII. Baskı, s.178-179.

¹⁰³ Baltaş, Acar-Zuhal, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, 22. Baskı, İstanbul 2004, s.26.

faktörler stresi tetikleyici etki yapsalar da, stresin gerçek kaynağı kendi içinizdedir. Diğer bir deyişle kendi kendinizi strese sokuyorsunuz. Yıllar boyu edindiğiniz bazı alışkanlıkların, yaşadığınız stresin altında yatan temel neden olduğunu fark edebilmeniz zordur. Bunun için edinmeniz gereken en önemli alışkanlıklardan biri düşüncelerinizi kontrol etmektir.¹⁰⁴

Kaygılı, olumsuz düşünen, yapması gereken işleri erteleme alışkanlığı, özgüven eksikliği, mükemmeliyetçilik duygusu ve gerçek dışı beklentiler, insanları en iyi anlarında bile strese sokabilecek kişilik özelliklerinden sadece bir kaçıdır. Bu işin iyi tarafı bireyden kaynaklanan stresin tamamen bireyin kontrolünde olmasıdır. Stresi siz ürettiyseniz, yine siz yok edebilirsiniz.¹⁰⁵ Bunun için meditasyon, gevşeme terapisi, yogo ve tefekkür gibi zihni temizlemek için kullanılan alternatif tedavi yöntemleri etkili olacaktır.¹⁰⁶

Eve gittiğinizde kendinizi en yakınınızdaki koltuğa atıvermeyi ipe çekiyorsanız ve kendinizi gece yarısı televizyon karşısında uyuyakalmış buluyorsanız, vücudunuz size egzersize ihtiyacı olduğunu duyurmaya çalışıyor demektir. Egzersizin en önemli yararlarından biri, enerjidir. Egzersizle kişi sadece enerji artışı hissetmekle kalmaz, aynı zamanda ruhsal açıdan da rahatlar. Araştırmalar, egzersizin ruhsal dengeyi düzelttiğini, yaşlanmayı yavaşlattığını ve yaşlanma sürecinde daha sağlıklı kalındığını gösteriyor.¹⁰⁷ Egzersiz yapmak için sadece şu yöntemi kullanmak bile yeterli olacaktır.

“Haftada üç gün yürüyüş veya benzeri hafif bir spor yapın. Spor süresini üçe böleceksiniz; ilk 15 dakikayı ısınmaya, devam eden 20 dakikayı ısınmış halde biraz zorlayıcı egzersize ve son 10 dakikayı da, kullandığımız dokularda biriken kanın vücudunuza yeniden dengeli dağılabilmesi için, yavaş hareketlerle soğumaya ayıracaksınız.”¹⁰⁸

Kişisel gelişimde sağlığımızı düzeltmek ve onu mükemmel bir düzeye ulaştırabilmek için “alternatif tıp” dediğimiz tamamlayıcı tedavi yöntemleri vardır. Bugün kişisel gelişimin popüler olmasında bu yöntemlerin etkisi bir hayli fazladır. “Aşağıdaki alternatif tıp usullerinin birçoğu Dünya sağlık örgütü tarafından ilmi bir tedavi usulü olarak kabul edilmiştir.”¹⁰⁹

¹⁰⁴ Braham,Barbara J, Stres Yönetimi, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul 1998, s.33.

¹⁰⁵ Braham, Stres Yönetimi, s.35.

¹⁰⁶ Walker, Sağlık, s.11-12.

¹⁰⁷ Braham, Stres Yönetimi, s.190.

¹⁰⁸ Bozdağ, Ruhsal Zeka, s.146.

¹⁰⁹ Arıkan, Nitelikli İnsan, s.315.

Akupunktur: Akupunktur vücutta belirli noktalara iğne batırılarak bu noktaların uyarılması esasına dayanır.¹¹⁰ Asıl kaynağı Çin tıbbıdır. Vücudumuzun sahip olduğu dengeyi yeniden sağlamayı amaçlar. Bunun için belli noktalara ince çelik iğneler batırmak suretiyle, uyarılan noktalardan beynimize belli sinyaller gitmesini sağlar. Bu sinyaller, bedenimizde fitri yollarla oluşmuş olan seratonin, asetilkolin, endorfinler ve ankafofinler gibi kimyevilerin salgılanmalarını değiştirirler.¹¹¹

Akupunktur tedavisi sonucunda meydana gelen enerji değişimi kendini birçok değişik şekilde gösterir. Önce nabız atışı değişir ve renksel, duygusal, zihinsel birçok farklılık kendini göstermeye başlar. Görmede netlik, parlaklık gelişir ve sanki insanın etrafındaki sis bulutlarının tamamen ortadan kalkarak daha berrak bir dünyaya uyanmasını andırır. İnsan vücudundaki tonlarca ağırlığın, kafasındaki karmaşanın, düşüncelerindeki olumsuzluğun, eklemlerindeki ağrıların kaybolduğunu 20 dakikalık akupunktur seansı sonunda önemli oranda hissetmeye başlar.¹¹²

Ayurveda: Hintçe ayur (hayat) ve veda (bilgi) kelimelerinin birleşiminden gelen ayurveda, hayat bilgisi anlamına gelmektedir. Ayurveda kişinin bireysel, bedensel, ruhi hormonal ve düşünce tipini anlamasını ve kendi tipine uygun bir beslenme ve hayat şekli seçmesini tavsiye eder. Aynı zamanda içinde kul hakkı barındırmayan, yani tamamen hak edilmiş bir kazançla satın alınmış gıdalarla beslenmenizi, dahası yemeği hazırlayan kişinin iyi bir duygu ve düşünce ile on hazırlamasını ve olumlu niyetlerle sunmasını ister.¹¹³

Meditasyon: “Derin düşünce” anlamına gelen meditasyonun beden ve beyin üzerinde rahatlatıcı etkilerinin olduğu denenmiş ve faydaları görülmüştür. Meditasyondan sonra sinir sistemi gerginlikten kurtulur, daha dengeli olur, zor durumların üstesinden gelme yeteneği gelişir, beden ve beyinde enerji artar, insanın bilinci berraklaşır.¹¹⁴

Her gün iki kez 20 dakikalık sistemli bir meditasyon ile, bilinç düzeyi yükseltilebilir. Rahat bir şekilde oturduğunuz yerde gözler kapalı bir şekilde bu tekniğin uygulamasıyla, kişinin zihin faaliyeti durulmakta ve kendine özgü sakin bir uyanıklık

¹¹⁰ Yahyaoğlu, Mükemmel Sağlık, s.30.

¹¹¹ Arıkan, Nitelikli İnsan, s.318.

¹¹² Yahyaoğlu, Mükemmel Sağlık, s.33.

¹¹³ Arıkan, Nitelikli İnsan, s.318.

¹¹⁴ Maranki, Ahmet-Elmas, Yaşam Enerjisi, Mozaik Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2005, s.67.

olan “ Transandantal bilinç” denilen bir durum deneyimlenmektedir. Bu bilinç hali, insan bilincinin en sade şekli olup, zihnin tüm yaratıcı potansiyelini içermektedir.¹¹⁵

Bioenerji: Bioenerji, herkesin içinde bulunduğu varsayılan iyileştirici bir güçtür. Pek çok ülkede hurafe diye bir yana itilen bioenerji, Rusya’da yıllar önce bilim dalı olarak kabul görmüş ve tıbbın çaresiz kaldığı hastalıkların tedavisinde bile kesin sonuçlar elde edilmiş, tamamlayıcı bir tıp alanıdır.¹¹⁶

Bioenerji disiplinine göre, kâinat makro ve mikro kosmos denilen iki âlemden oluşur. Kainatta bulunan bu hayat enerjisi vücudumuzda “şakra” adı verilen enerji dağıtım merkezlerinde toplanır.¹¹⁷ Daha sonra şakralar bu enerjiyi fiziksel bedenin kullanacağı frekansa dönüştürürler. Aynı zamanda çevrelerine de doğrudan enerji yayarak, yakınımızdaki atmosferi değiştirirler. Bilinç ve bilinçaltı mesajlarıyla birlikte titreşimle de gönderebilen şakralar, insanları ve şartları hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilirler. Vücudumuzda yedi temel şakra vardır. Ama en önemli en temel iki enerji şekli, insan sistemine “kök şakra” ve “taç sarka” yoluyla girer.¹¹⁸

Kök şakrası, makatla, üreme organı arasındadır. Cinsel organlarla, kan ve hücre üretimi ile ilgilidir. Acil şekilde gelişen bir olayda, yaşanan korku ya da kızgınlık duygusunun arından, yaşanan tüm duygusal ve fiziksel değişimleri kontrol altında tutan şakradır.¹¹⁹

Taş şakrası veya zeka şakrası, başın en üst tepesinde bulunur, beyin ve pineal bezler üzerinde etkilidir. Yaşanılan olayları, dünyayı ve kişileri gerçek anlamda tanımakta zorluk çekenlerin bu şakralarının iyi çalışmadığı söylenebilir. Taş şakrası bütün organizmanın da işleyişini kontrol eder. Diğer şakraların bütün enerjisini de içinde barındırır. Açıldığında tüm tıkanıklar çözülmeye başlar. Kişinin ruh sağlığı; fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak bütünlüğü ile ilgilidir.¹²⁰

Enerji bize pozitif halde gelir. Ancak içimizdeki sıkıntı, stres, kıskançlık, zihinsel çatışmalar, kendini sevmemek ve değer vermemek bioenerjiyi negatif hale getirebilir.¹²¹

Reiki: Reiki, uygulayan kişinin ellerinden, rahatsızlığı olan kişiye gönderilen, ulu kaynaktan geldiği kabul edilen iyileştirici, şifa verici bir enerjidir. Reiki uzmanı

¹¹⁵ Arıkan, Nitelikli İnsan, s.329.

¹¹⁶ Özarslan, Sevinç, İçimizdeki Uyuyan Güzel, Kişisel Gelişim Dergisi, Sayı:5, Haziran 2003, s.24.

¹¹⁷ Arıkan, Nitelikli İnsan, s.318.

¹¹⁸ Moranki, Yaşam Enerjisi, s.87.

¹¹⁹ Yahyaoglu, Mükemmel Sağlık, s.147.

¹²⁰ Yahyaoglu, Mükemmel Sağlık, s.157.

¹²¹ Özarslan, İçimizdeki, s.26.

Petek Kitamura bu konuda şunları söyler: “Reiki akıtabilmek için konsantre olmak ve Allah’tan şifa dilemek gerekiyor. Hastalığın şifasını veren Allah’tır. Hiçbir şeye inanmayan bir insan bunu yapamaz. Yukarıdan gelen enerjiyi şakralardan içimize alıp ellerimizden tekrar çıkartıyoruz. Bizden giden bir şey yoktur, yani biz sadece kanalız. Bunu herkes yapabilir, benim hiç kimseden farkım yok. Ama fiziksel dünyaya çok fazla daldığımız için bu yetenek körelmiştir.”¹²²

1.2. NLP

Kişisel gelişimi NLP çerçevesinde ele alıp inceleyeceğimiz bu bölümde; beynimizi çalıştırmakta yararlanabileceğimiz özgül basit ilkeleri, hoşnut kalmadığımız zaman deneyimlerimizi nasıl değiştireceğimizi veya hayatımızdan memnunken yaşadıklarımızı nasıl daha keyifli hale getireceğimizi ortaya koymaya çalışacağız.

1.2.1. NLP’nin tanımı

Nöro Linguistik Programming ya da kısaca NLP, düşünme dil ve davranış süreçlerini inceleyerek, hedeflere ulaşmak amacıyla onların nasıl en etkin biçimde kullanılacağını öğreten bir çalışma alanıdır.¹²³

“NLP, ilk önce bilinçsiz bir şekilde sürüp giden hayatlarımıza ait güçleri ve bunları kontrol eden zihinsel yapıları saptamamızı sağlar. Ardından, edindiğimiz bu bilgiyi duygu, düşünce ve davranış şeklimizde değişiklikler yapmak için kullanmamızı”¹²⁴ önerir. Bütün bunları NLP üç sözcükle gerçekleştirir.

NLP’de “Nöro” sözcüğü, zihinsel ve düşünsel yaşamımızı nasıl düzenleyeceğimizle ilgilidir. “Linguistik” sözcüğü, dili nasıl kullandığımız ve dilin bizi nasıl etkilediği hakkındadır. “Programming” ise tekrarlanan davranış dizilerini ve nasıl amaçlı hareket ettiğimizi açıklar. Bu anlamada NLP, bağlantılarla ilgilidir, yani bizi diğer kişilerle, dünyayla ve manevi boyutla ilişkilendiren düşüncelerimiz, konuşmalarımız ve edimlerimizle ilgilidir.¹²⁵

NLP’nin başlangıç noktası insana duyulan merak ve hayranlıktır. Yaptıklarımızı nasıl yapıyoruz? Nasıl düşünüyor, nasıl öğreniyoruz? Nasıl sinirleniyoruz? Herhangi bir alanda başarılı olan insanlar istedikleri sonuca nasıl ulaşıyorlar? NLP, nasıl düşünüp

¹²² Özaslan, Sevinç, Yaratıcıdan Gelen Enerji, Kişisel Gelişim Dergisi, Sayı: 8, Eylül 2003, s.29.

¹²³ Knight Uygulamalarla NLP, s. XI

¹²⁴ Alder, Harry, NLP El Kitabı, Çev. Banu Irmak, Kariyer Yayınları, İstanbul 2005, s.24

¹²⁵ O’connor Joseph ve ark, NLP’nin İlkeleri, Çev. Demet Uyar Ezerler, Sistem Yayıncılık, 3. Baskı, İstanbul 2003, s. XIII

hissettiğimizi inceler, yaşamın her alanındaki mükemmelliyeti araştırır ve modellendirir. Amaç bireysel mükemmelliğe ulaşmaktır.¹²⁶

1.2.2. NLP'nin tarihçesi

NLP, 1970'lerin başında, o dönemde California Üniversitesinde psikoloji öğrencisi olan Richard Bandler'in, dil bilimi dalında yardımcı profesör olan John Grinder ile yaptığı çalışmalarla başlamıştır. Birlikte üç kişiyi model almışlardır: Gestald terapisinin önderi, yenilikçi psikolog Fritz Perls ; aile terapisinin önde gelen uzmanı Virginia Satir ; son olarak da fikirleri Ericson hipnoterapisi adı altında sürdürülen, dünyaca ünlü hipnoterapist Milton Ericson. Aynı zamanda başka uzmanların ve özellikle de İngiliz antropolog, sbernetik ve iletişim teorisi düşünürü Gregory Bateson'un iç görülerinden ve düşüncelerinden yararlandılar.¹²⁷

Bu iki araştırmacı tüm öğrendiklerini, yaptıkları işlerde mükemmel olan insanları modelleyerek elde ettiler. Bütün insanların en çok arzu ettikleri şey olan değişmede en verimli sonuçları üretmeyi başarıp, duygusal ve davranışsal değişikliklerin nasıl yaratılacağına ilişkin uygun teknikleri ortaya koydular.¹²⁸ Bandler ve Grinder'in ilk kitapları "The Structure Of Magic" ın 1975 yılında yazılmasıyla da NLP doğmuştur.¹²⁹ Daha sonraları Steve Andreas, Judith Delozier, Robert Dilts, Tad James ve Wyatt Woodsmall gibi kişiler ilk etapta NLP'nin büyümesinde önemli roller oynadılar. Antony Robbins ise konunun popülerleşmesi için elinden geleni yaptı. Bu hevesli insanlar metodolojinin ana kısmına uzmanca hazırlanmış uygulamalar eklemişler ve eklemeye devam etmektedirler.¹³⁰

NLP'nin ortaya çıkış sürecinde beslendiği en önemli üç kaynağı kısa da olsa tanımak NLP'nin özü hakkında bizlere biraz olsun fikir verecektir.

Fritz Perls: Perls, bir psikanalist olarak Berlin ve Avusturya'da yapmış olduğu uygulamalardan sonra Gestald terapiyi geliştirmiş ve daha sonrada onun popüler olmasını sağlamıştır. Çalışmaları, hoş olmayan yaşantılarımızdan,(duygular, düşünceler, hisler) kurtulabileceğimize işaret ederek, terapiye, fenomenolojik ve subjektif bir yaklaşım tarzı getirmiştir. Çalışmalarının amacı insanların kendi yaşamlarını,

¹²⁶ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. XIV

¹²⁷ O'connor NLP'nin İlkeleri, s. XIV

¹²⁸ Robbins, Sınırsız Güç, s. 31

¹²⁹ Arıkan, NLP, s. 20.

¹³⁰ Alder, NLP El Kitabı, s.30

tecrübelerini kendilerinin oluşturmasını sağlamak ve onları sağlıklı bir gelişim içine sokmaktır.¹³¹

Gestald terapi, sıradan bilincin kişisel bir inşa olduğunu ve her insanın, kendi bilincinin içeriğini değiştirmeye muktedir ve hatta sorumlu olduğunu önemle vurgular. Gestald terapi, aynı zamanda bilinçteki sözel ve sezgisel ayırımı da kabul eder. Çoğunlukla “Bununla çok mutluyum” derken sesimiz ve mimiklerimizin tam aksini ifade etmesinde olduğu gibi masum bir cümle söyleyebiliriz. Gestald terapinin uygulayıcıları, terapiye katılanları kendi vücut dillerinin farkına varmaya ve böylelikle de onların tüm benliklerini bilince çıkarmaya davet ederler. “Vücudun sana ne anlatıyor?”, “Sesinin tonu sana ne söylüyor?”, “Elin ne söylüyor?” gibi sorular sürekli olarak katılımcıya sorulur. Özünde, bu soruların anlamı, “Sözel olmayan sağ yarı küre tarafında neler oluyor?”, “Bunları bilincine taşı”dır.¹³²

Gestald terapisine göre bazı insanlar doğrudan gözünüzün içine bakıp, çocukluklarında başlarından geçen bir olaydan dolayı bu hale geldiklerini söylerler. Bu doğru olsa bile, daha sonra o konuda hiçbir şey yapılamayacağına inadıkları için o noktada tıkanıp kalırlar. Öte yandan yine bazı insanlar çocukluğunuzu yeniden yaşıyor gibi yapabileceğinize, geri gidip o anıları değiştirebileceğinize inanırlar. Yaşanmış olayların hoşunuza gitmemiş olması, olayın henüz bitmemiş olduğunu gösterdiğinden, geçmişe dönüp o olayı kendinizi daha iyi hissettirecek bir şekilde çözmeye girişebilirsiniz. Bu, güzel, yeni bir çerçeve kurmaktır ve çok da yararlıdır.¹³³

Virginia Satir: Satir, aile terapisinin gelişmesinde anahtar şahsiyetlerden birisidir. Klinik uygulamaları ve eğitim programları yoluyla aile terapisine önemli katkılar sağlamıştır.: “Karşımdakini olduğu gibi kabullenme ve onunla ilgilenme, insanların korkularıyla yüzleşmelerine ve kalplerini diğerlerine açmalarına yardım eden anahtar unsurlardır”¹³⁴ diyen Satir, sözlerine şöyle devam etmektedir:

Dünyayı anlamak için aileyi incelememiz yeterlidir; güç, yakınlık, özerklik, güven ve iletişim becerileri gibi konular, dünyadaki yaşam biçimimizin temelidir. Dünyayı değiştirmek için aileyi değiştirmek yeterlidir.¹³⁵

İyi insan ilişkileri, doğru sevgi temeli davranışlar, güçlü, özdeğer duygusuna sahip ailelerde görülür. Dolayısıyla kendilerini seven ve kendilerine değer veren

¹³¹ Perls Fritz, <http://psy1.clarion.edu/jms/Perls.html>, 10.03.2006

¹³² Ornstein, Yeni Bir Psikoloji, s.218-219

¹³³ Bandler, Richard, Değişim İçin Beyninizi Kullanın, Çev. Osman Akinhay, Alfa Yayınları, İstanbul 1999 s.37

¹³⁴ Satir Virginia, <http://www.abacon.com/famtherapy/satir.html>, 10.03.2006

¹³⁵ Satir Virginia, İnsan Yaratmak, Çev. Selim Yaniçeri, Beyaz Yayınları, İstanbul 2001 s.2

insanlar başkalarına da aynı özenle yaklaşırlar. Güçlü bir özdeğer duygusuna sahip olmak, daha dolu, daha sağlıklı, daha mutlu bir insan haline gelmek, tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek, yerli yerinde verimli ve etkin davranmak demektir. Kişi kendisine özen gösterdiğinde kendisini ve başkalarını küçük düşürecek, aşağılayacak, herhangi bir şekilde zarar verecek biçimde davranmaz. Kendilerine saygı duyan ve özen gösteren kişiler, uyuşturucu, alkol yada tütün bağımlısı olmaz. Kendilerini sevmeyen kişiler ise insanlar tarafından kolayca nefret ya da yıkım aracı haline getirilebilirler. Kendilerini duygusal körlüğe götürecek şekilde güçlerini teslim ederler.¹³⁶

Milton Ericson : Ericson,. hipnoterpi alanında dünya çapında en önemli otorite olarak kabul edilen psikoterapistlerden biridir.¹³⁷

M. Ericson 18 yaşındayken felç geçirmiş ve bir yıl boyunca çelik bir ciğere bağlanarak yaşamıştır. Bu dönemde Ericson görüyor, duyuyor, düşünebiliyor fakat hareket edemiyordu. Vakit geçirmek için çevresindeki insanların sözlü ve sözsüz davranışlarını gözlemlemeye başladı. Özellikle söylenen ya da dile getirilen ile söylenmeyen ya da dile getirilmeyen fakat ima edilen arasındaki farkları inceledi. Bir süre sonra bebekleri de aynı şekilde gözlemleyerek tekrar yürümeyi başardı.¹³⁸

Ericson, çocuk felcinin kendisi için insan davranışlarını ve potansiyelini öğrenmek konusunda hayatı boyunca karşılaştığı en iyi öğretmen olduğunu söylerdi.¹³⁹

Ericson, psikoterapi eğitiminde biri bilinçli farkındalık, diğeri bilinçaltı farkındalık olmak üzere iki bilinç düzeyi olduğunu vurgular. Bilinçli zihin, birincil farkındalık düzeyidir. Bilinç düzeyinde dikkat, söylenenler ve çevredeki şeyler arasında ikiye bölünür. Bilinçaltı zihin ise yaşamımız boyunca öğrendiğimiz şeylerden oluşur. Bir çoğunu tamamen unutmuşuzdur ama otomatik bir şekilde bizim için işlemeye devam ederler. Şimdiki davranışlarımızın büyük çoğunluğu bu unutulmuş anıların otomatik işlevinden kaynaklanır.¹⁴⁰

Sözü geçen orijinal bulgular NLP'nin gelişimine büyük olanak sağlamış ve olgunlaşma sürecini başlatmıştır. Günümüzdeki NLP uygulamalarında daha önceki tüm edinimlerden yararlanılmaktadır. Oluşmuş yöntemler, uzun bir öğrenme süreci içinde evrim geçirmiş ve bugünkü düzeyine ulaşmıştır. Buradan öğrenme sürecinin tamamlandığı anlamını çıkarmak doğru değildir. "NLP konusunda öğrenilecek hiçbir

¹³⁶ Satir, İnsan Yaratmak, s.35

¹³⁷ Zeig, Jeffrey K, Milton Ericson İle Hipnozla Terapi Semineri, Çev. Selim Yeniçeri ve ark, Beyaz Yayınları, İstanbul 2005, s.XIX

¹³⁸ Özbay Adem, Erengil, Cengiz, NLP Sözlüğü, Armoni Yayınları, İstanbul 2005, s.89

¹³⁹ Zeig Milton Ericson, s.XXI

¹⁴⁰ Zeig, Milton Ericson, s. 40

şey kalmadığında ne yapılacak?” gibi bir soruya verilecek cevap “O gün asla gelmeyecek” olacaktır.²⁰

1.2.3. NLP ilkeleri

NLP, gerçekleşmesini istediğimiz bir durumun, hayal edilip canlandırılması ve bunu bütün duyu organlarıyla deneyimlenebilmesi halinde gerçek yaşamda da bu duruma ulaşabileceğini savunur. Her davranışın bir yapısı olduğunu ve bu yapıyı öğrenince, modelleyince ya da değiştirtince, istenilen tüm sonuçlara ulaşmanın mümkün olduğunu ön görür. NLP, bu yapının farkında olmayı ve ona ulaşma konusundaki seçenekleri artırır ve böylece duyarlılığın ve kişilerle olan iletişimin gelişmesini sağlar.¹⁴¹ Dolayısıyla NLP, başarıya ulaşmak için tüm kaynaklara sahip olduğunu varsayar, bu kaynakların en etkin biçimde kullanılması üzerinde durur.¹⁴²

NLP belli başlı ilkelere ya da varsayımlar olarak bilinen kabul görmüş gerçeklere bağlı kalır. Bu varsayım ya da gerçekler anlaşılmadan ve belli bir yere kadar onaylanmadan pek çok NLP araştırması hiçbir anlam taşımaz.¹⁴³

Varsayımlar, bilimsel ya da matematiğe ait kanunlarla aynı geçerliliğe sahip değildir ve bunların çok sert ve sabit kurallarla ele alınması da gerekmez. Bununla birlikte onlar öğrenilecek şeyler için felsefi temeller oluşturur.¹⁴⁴

NLP “varsayım” ifadesini kullanarak mantıklı olabilmesi için daima gerçek kalmak zorunda olan bir durum ya da olgudan bahseder¹⁴⁵ ki, öğrenilen varsayımlar ya da ilkeler iş ortamında, ailede, kişisel gelişimde ya da hayatta üstlenilen herhangi bir rolde, özellikle de bireyin kendi kişiliğinde uygulanmasıyla bir sonuç verir.

Zihin, beden ve ruh, inançlarda buluşur. İnançlar, ne düşünüldüğünü ve nasıl hareket edildiğini derinden etkiler. NLP, inançları doğru ve yanlış olarak değil faydalı ve faydasız olarak değerlendirir. Dünyaya dair her şeyi bilemeyeceğine göre çoğu alandaki inançlar o an için en iyi tahminlerdir. NLP, insanı inançlarını gözden geçirmeye ve onu, inançların insana nasıl hizmet ettiklerini göstermeye davet eder.¹⁴⁶ Bu davetin ardından bireysel mükemmelliğe ulaşabilmek için NLP, kendisinin ön gördüğü temel ilkeleri veya varsayımları ortaya koyar:

¹⁴¹ Knight, Uygulamalarla NLP, s. XIX

¹⁴² Arıkan, NLP, s.29-30

¹⁴³ Heather, 21 Günde NLP, s. 19.

¹⁴⁴ Alder, NLP El Kitabı, s. 35.

¹⁴⁵ Alder, NLP El Kitabı, s. 37.

¹⁴⁶ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. XV

- **“Harita, alanın kendisi değildir”**: Anlambilimin kurucusu, düşünür Alfred Korzybski tarafından ortaya atılan, NLP’nin anahtar önermesi olan bu prensip gerçek dünya ile bizlerin yarattığı dünya modelleri arasındaki farkın varlığından söz etmektedir.¹⁴⁷

Haritalarımız, farklı yetiştirme tarzımız farklı geçmişlerimiz ve farklı değerlerimize dayalı olarak çeşitlilik arz eder. Hepimiz her bir anı canlandıran bir harita kurar ve onu sürdürürüz. Bu “ deneyim” diye adlandırdığımız kayıtlı, milyonlarca dürtüden oluşur.¹⁴⁸

NLP, yaşam boyunca edindiğimiz deneyimlerimizin sonucu oluşturduğumuz algısal temsillerimiz ve kullandığımız dil ile şekillenen içsel haritalara bağlı olarak herkesin kendine ait olan bir dünya görüşü olduğunu ileri sürer. Yaşadığımız dünyayı nasıl yorumlayıp nasıl tepki verdiğimiz, deneyim ve davranışlarımızı nasıl anlamlandırdığımızı belirleyen gerçeğin kendisinden çok gerçek hakkındaki neuro-linguistik haritalardır. Korzybski’nin “Harita vatan değildir” derken özetlemeye çalıştığı şey kısaca budur. Bu sözün bize kazandırdığı farkındalıkla dünya haritalarımızı sürekli genişletip zenginleştirmenin önemi ünlü bilim adamı Einstein’ın “Sorunlar, onları yaratan düşünce biçimiyle çözülemez” sözünde yatmaktadır.¹⁴⁹

- **“ İletişimin anlamı ortaya çıkardığı tepkide yatar”**: İyi bir iletişimin ilk adımı uyum oluşturmaktır. Bir insan olarak, bir konuyu çok açık ifade ettiğinizi düşünseniz bile, sizi çok şaşırtan bir tepkiyle karşılaştığınız mutlaka olmuştur. Masumca bir yorum kimi zaman kişisel olarak algılanabilir veya samimi yardım öneriniz “ Bu işe burnunu sokma!” gibi bir itirazla geri çevrilebilir. Teklifiniz size göre açıktır, ama dinleyici için değil. İletimde bulunduğumuz zaman amacımız karşı tarafa bir anlam yollamaktır. Ancak gönderici, yolladığı sinyalin diğer kişiye ne anlam ifade edeceğini belirleyemez, sadece kendisinin ne demek istediğini bilebilir.¹⁵⁰

Harita ve belli bir alan var sayımı insanlar arasındaki iletişime özel bir anlam yükler. Kavrama eylemini aktarmak için diğer insanın haritasına bir şekilde giriş yapmak zorundasınız. Başarılı bir iletişim basit olarak amacınıza ulaştığınız anlamına gelir.¹⁵¹

¹⁴⁷ Dilts, Dil İlizyonları, s. 25

¹⁴⁸ Alder, NLP El Kitabı, s. 38

¹⁴⁹ Dilts, Dil İlizyonları, s. 26.

¹⁵⁰ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 24-25

¹⁵¹ Alder, NLP El Kitabı, s. 40

İletişimde marifet, isteğimiz sonucu alabilmekte saklıdır. İstedığımız sonucu alma uğrunda yaptığımız savaşta değil. Bunu bir formülle açıklarsak ; İsteddiğimiz tepki, mesela “Evet seninle barışırım” olsun. Küs bir arkadaşımızın onunla kurduğumuz iletişimin sonunda bize bu sözü söylemesini beklediğimizi düşünün. O halde eşitlik şöyle olacaktır. “Evet seninle barışırım=”. Şimdi eşitliğin nokta nokta boşluklarla dolu sağ tarafına bu sözcüklerin onun ağzından dökülmesini sağlayacak bir şeyler bulalım. “Niye benimle konuşmuyorsun?” gibi bir cümleye basit bir dil bilgisi ve konuşma kuralına göre verilecek cevap, “İşte!, Kendine sor, Sen daha iyi bilirsin!” vb tepkilerdir. Ancak, “Yaptıklarımın pişmanım, bunu sana nasıl yaptığımı inanmıyorum. Çok üzgünüm, lütfen benimle barışır mısınız?” gibi bir cümleyi eşitliğin sağ tarafına getirirsek, eşitliği sağlayabilir ve böylece amacımıza ulaşmış oluruz.¹⁵²

- **“Başarısızlık yoktur, sadece geribildirim vardır”**: Deneyim yoluyla öğreniriz. Kazanmaya koyduğumuz şeye ulaşarak değil ; başka bir deyişle hata yaparak ya da amaçladığımız hedefi vurmaktan çok ıskalayarak öğreniriz. Başarılı diye nitelendirilen kişiler insan kazanımının bu yönünü anlamış olmalıdır. Başarıları gerçekleştirdikleri ya da gerçekleştirmek için diğer insanlardan çok daha fazla çalıştıkları şeylerde yatar. Bu, onların daha fazla hata yapıp süreç içinde daha çok öğrendikleri anlamına gelir. Düzelttiğiniz her başarısızlık hedefinize ulaşma şansınızı artırır. Süreci devamlı hedeflenmiş sonuçlara doğru gerçekleştirmek için de “geribildirim” kullanırız.¹⁵³

Geribildirim ya da alınacak derslerden bir şey öğrenmek demek, kendinizle ve başkalarıyla ilgili konularda katı olmaktansa, esnek olmanız demektir. Eğer yaptığınız şey beklediğiniz sonucu vermiyorsa, başka bir şey yapın.¹⁵⁴ Burada en önemli husus, başarısızlığın mahkumiyetine esir olmak yerine, onun şifresini çözüp özgür olmaktır.¹⁵⁵

Hayatımızda yalnızca sonuçlar vardır ve her türlü sonuç geribildirim olarak kullanılabilir. Bu sonuçlar daha önce dikkate almadığınız ya da yanlış değerlendirdiğiniz bir şeyi öğrenmek için size bir fırsat oluşturabilir. Başarısızlığın anlamı sizin istemediğiniz bir sonuç olmasıdır. Çabalarınızı yeniden yönlendirmek için bütün bu sonuçlardan yararlanabilirsiniz. Geribildirim size bir amaç sunar, başarısızlık ise “ölü bir son”.¹⁵⁶

¹⁵² Arıkan, NLP, s. 58-59

¹⁵³ Alder, NLP El Kitabı, s. 47

¹⁵⁴ Shapiro, Mo, 1 Haftada NLP, Çev. Cengiz Erengil, Armoni Yayınları, İstanbul 2004, s. 18

¹⁵⁵ Arıkan, NLP, s. 55

¹⁵⁶ Özbay, NLP Sözlüğü, s. 11

- **“İnsanoğlu değişim için gerekli tüm imkanlara sahiptir”**: Değişim ve bir şeyleri yerine getirme gücünüzün tohumları kendi içinizde bulunmaktadır. Bu doğuştan gelen amaca ulaşma eğilimi size ihtiyacınız olan öz kaynakları temin eder ve bunlarla değişimi meydan getirirsiniz. Yalnız, pek çok durumda insanlar içlerinde var olan olanakların farkında olmazlar.¹⁵⁷

Büyük başarılarla imza atmış kişilerin başarı sırları nedir? Ghandi, inanılmaz mücadelesi ile yürüyerek, sadece yürüyerek inanılmaz bir başarıya imza attı. Ülkesini kurtarmak için tek bir kaynağa ihtiyaçlarının olduğunu bilincinde idi: Kendi içsel kaynakları; yani öz güven ve inançları. Öyle ki ülkesini İngilizlerden kurtarabileceğine olan inancı, İngilizlerin Hindistan’ı ellerinde tutacaklarına olan inançlarını geçince, Hindistan bağımsızlığını kazanmıştı. İnanç ve özgüven... Bütün olağan değişimlerin, başarıların ve tarihe not düşülmüş kayıtların ortak kesim noktası. İnanıyorsanız başarıyorsunuz. Özgüveniniz yüksekse hedefe ulaşıyorsunuz.¹⁵⁸

NLP araştırmalarının bulgularına göre gündelik yaşantımızda bir meydan okuma ile karşılaştığımızda, yani bir sorunla karşılaştığımızda; güvene, enerjiye, güce ya da başka bir kişisel kaynağa ihtiyaç duyduğumuzda, başarılı olduğumuz anıları tekrar zihnimizde yaşatarak, bugünkü sorunlarımızı çözmek için kullanabiliriz.¹⁵⁹

- **“Bir işi bir kişi yapabiliyorsa bunu herkes yapabilir”**: Modelleme, bir insanın bir görevi ya da bir işi mükemmel bir şekilde başarmasını sağlayan düşünceleri ve aksiyonları anlama sürecidir.¹⁶⁰

NLP’nin ortaya çıkış süreci modelleme çalışmalarının bir sonucudur. Herkes büyük bir hayranlıkla Milton Ericson’u izlerken, NLP’nin kurucuları Richard Bandler ve John Grinder baş başa verip Ericson’nun sırrını çözmeyi denediler ve bir varsayımla yola çıktılar: “Eğer o bu sonuca ulaştıysa, aynı yöntemi uygulayarak başka kişiler de bu yeteneği öğrenebilirler”. Ancak, burada anlatılmak istenen sizin hiç kabiliyetiniz olmayan bir dalda yetenek geliştirmeniz değil, ilgi duyduğunuz ve başarabileceğiniz bir dalda ulaşmak istediğiniz sonuçları gerçekleştirmiş olan kişilerin bunu nasıl yaptığını öğrenerek ve kendinizden de bir şeyler katarak aynı sonuca ulaşmanızdır.¹⁶¹

Modelleme sadece zaman zaman en ufak kas hareketlerine kadar gözlenebilir davranışları değil, aynı zamanda zihnin davranışlarını, zihinsel yapı ve programları da

¹⁵⁷ Alder, NLP El Kitabı, s. 49

¹⁵⁸ Arıkan, NLP, s. 41

¹⁵⁹ Shapiro, 1 Haftada NLP, s. 16

¹⁶⁰ Özbay, NLP Sözlüğü, s. 92

¹⁶¹ Saygın, Oğuz, Kişisel Değişim Stratejileri, Hayat Yayınları, 20. Baskı, İstanbul 2005, s.28

içine alır. Amaç, farklı teknikler kullanarak kişinin hissetme ve düşünme tarzını modelleyerek, ardından da daha iyisini üretmenin ya da çoğaltmanın yollarını aramaktır.¹⁶²

- **“İnsanlar o an için mümkün olan en iyi seçeneği seçerler”**: Seçenekleriniz, o anki duygu ve düşünceleriniz ürünüdür ve o anın en iyi alternatifidir. Ama, sadece ve sadece o anın. O kriz anından çıktıktan sonra, salim bir kafa ile düşünüldüğünde “Elim kırılıysaydı da vurmasaydım” denmesinin nedeni budur. Bu ilkeyi günlük yaşantımıza uygularsak, insanları yargılayan bir yargıç yerine, müvekkilini anlamaya çalışan bir avukat rolünü alabiliriz. Bu rol insanın daha çok işine yarayacaktır.¹⁶³

- **“Bütün davranışları motive eden olumlu bir niyet vardır”**: Davranışlarımızın çoğu alışkanlıklar biçiminde bilinçsizce gerçekleşir. Yanıltıcı ya da faydasız davranışın kişi için “olumlu niyet” diye adlandıracağımız bir çeşit amacı vardır.¹⁶⁴

Bağırıp çağıran birini görmüşsünüzdür. Bir dahaki sefere biraz daha dikkatlice izlerseniz, sesinin her yükselişinde, içindeki kendini ifade edebilme, problemi çözebilme ve işi görebilme güdüsünü göreceksiniz. Öldürmeyi, namus temizlemek, sigara içmeyi efkar dağıtmak ve birini dövmeyi “dayak cennetten çıkmadır” diye programlamış birisine karşı çıkmadan önce onu anlama başarısı gösterirsek, istediğimiz çözüme ulaşmak daha kolay olacaktır.¹⁶⁵

Bazı davranışların olumsuz gözükmesi, aslında bunların amacını fark etmememizde yatar. İntiharın bile olumlu bir niyeti olabilir. Huzur bulmak veya yaşadıkları acıdan kurtulmak gibi. Bir edimin arkasındaki olumlu niyeti keşfetmek için kendinize bir soru sorun ve bu soruya yanıt bulana kadar devam edin: “Bu davranış bana ne kazandırıyor?” diye. Bu şekilde amaç ve yöntem arasındaki ayrımı yapabilirsiniz. Amaç değerlidir, yöntemin ise değerli olması gerekmez. Bunun doğru olduğunu düşünerek eyleme geçtiğinizde, kendinize güvenir ve kendinizin en kötü düşmanı olduğunuzu sandığınız anlarda bile en iyi dostunuz olmayı başarabilirsiniz. Böylece kendinizi kabul etmiş olursunuz ki, bu da kişisel gelişimin ilk adımıdır.¹⁶⁶

- **“Zihin ve beden bir bütünün etkileşimli parçalarıdır”**: Bu ifade baştan beri işaret ettiğimiz şeyleri açarak, NLP'nin bütüncül önemini yansıtır. Düşünceler,

¹⁶² Alder, NLP El Kitabı, s. 25

¹⁶³ Arıkan, NLP, s. 65

¹⁶⁴ Alder, NLP El Kitabı, s. 31

¹⁶⁵ Arıkan, NLP, s. 60-61

¹⁶⁶ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 49

duygularla el ele çalışır ve duygu, beyindeki fiziksel oluşumlar kadar bedenimizde oluşan pek çok seviyedeki hareket anlamına gelir.¹⁶⁷

Başınızı pişman bir şekilde ellerinizin arasına aldığımız bir düşünce süreci ile, “her şey çok güzel olacak” sözcüklerini tekrarladığımız düşünce süreci bir birinden çok farklıdır. Her durum ve ortamda, zihniniz ve bedeniniz birlikte hareket etmeye programlanmıştır. Bunun nedeni, psikolojik olarak tüm içsel faaliyetlerin bedenimiz içinde aynı anda, eş zamanlı olarak meydana gelmesidir. Beden zihne, zihin de bedene bağlı olarak yaşar.¹⁶⁸

Hissettiklerimizi değiştirerek veya çökmüş bir beden durumundan, enerjik, başı dik bir beden durumuna geçerek daha mutlu ve daha başarılı olmamız mümkündür. Bundan dolayı NLP, bize kendimizi nasıl hissedeceğimizi seçmeyi öğreten bir edimdir. Hayatımızı kontrol altına alırsak, kesin olarak başarıyı yakalarız veya en azından mutlu oluruz. Davranışlarımızı etkileyen programı seçmek bizim elimizdedir.¹⁶⁹

NLP'nin tek bir önvarsayım ilkesi yoktur. Burada kısaca ele alıp incelediklerimiz, önemli olduklarını düşündüklerimizdir. Konunun devamında diğer varsayımlarla karşılaşacağız. “Nerede olursanız olun ya da ne yaparsanız yapın, öğrenmiş olduğunuz bu ilkelerin temel işlevi, insanın kendisini eğlendirip yeni şeyler öğretmektedir.”¹⁷⁰

NLP'ye göre bu ilkeler ya da varsayımlar doğru olabilecek ya da olmayacak hipotezlerdir. NLP doğru olduklarını iddia etmiyor. Sorulması gereken, “Bunlar doğru mu?” değil, “Bunlar yararlı mı?” sorusudur.¹⁷¹ Zaten değineceğimiz son ilke bununla ilgilidir:

“Anlamak istiyorsan harekete geç”. Öğrenmenin yolu yapmaktan geçer.¹⁷²

1.2.4. NLP'de temel unsurlar

“NLP'nin gelişimi kronolojik açıdan düzenli”¹⁷³ olmadığından, NLP'nin temel unsurlarını “Nöro”, “Linguistik” ve “Programlama” seviyeleri adı altında vermeye çalışılmıştır. Aslında, başta da söylenildiği gibi bunlar, birbirleri içine girmiş ve NLP'de

¹⁶⁷ Alder, NLP El Kitabı, s. 51

¹⁶⁸ Arıkan, NLP, s. 47

¹⁶⁹ Saygın, Kişisel Değişim, s. 40

¹⁷⁰ Bandler, Değişim İçin, s. 202

¹⁷¹ O'connor, NLP'nin İlkeleri, S. XVI.

¹⁷² O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 169.

¹⁷³ Knight, Uygulamalarla NLP, s. 4.

birbirinden ayrılması zor, girift yapılardır. Konunun daha iyi anlaşılması için bu unsurlar üç başlık altında ele alınmıştır.

1.2.4.1. Nörolojik düzey

Nöroloji düzey, aklınızı, bedeninizi, duygularınızı kullanarak deneyimlerinize anlam kazandırma süreçlerini kapsar. Düşünme biçimlerini ne kadar iyi tanırsanız, esnekliğiniz o kadar artacak ve kendi geleceğiniz üzerinde o kadar söz sahibi olabileceksiniz.¹⁷⁴

1.2.4.1.1. Deneyimler

“Duygularımıza” veya algılarımıza karşı gösterdiğimiz reaksiyonlar davranışımızı, yani yapacağımız şeyleri belirler. Her insanın kendine özel olan, gizemli, gizli ve tamamıyla subjektif olan dış dünyayı yorumlayışları, o kişinin kişisel davranışını şekillendirir. Eğer yüz kişi aynı nesneye bakarsa, tecrübelerimize dayanarak yüz farklı anlamın ortaya çıkacağını biliyoruz. Bu bize sözde objektif ve somut olan çevremizdeki dünyaya bakarken, onu iştirken veya hissederken, aslında ne kadar subjektif olabileceğimizi göstermektedir.¹⁷⁵

İşte deneyim dediğimiz şey yaşadığımız dünyayı algılama veya duyumsama süreçleri ile bu süreçler sonucu oluşan içsel tepkilerimizi ifade etmektedir. NLP’ye göre deneyimlerimiz, iç dünyamızda hasıl olan anılar, duygular ve fantezilerle birlikte duyu organlarımız kanalı ile dış dünyadan aldığımız bilgiler aracılığı ile oluşurlar. Bu özelliği ile deneyimlerimizi yaşam boyunca biriktirilmiş diye de özetleyebilmemiz mümkündür. Duyu organlarımız kanalı ile aldığımız bu bilgilerin sürekli olarak daha önce aldığımız bilgilerle yeniden kodlanıp şifrenmesi, deneyimlerimizi her birimizin yarattığı dünya modeli veya haritaların ana hammaddesi haline getirmektedir.¹⁷⁶

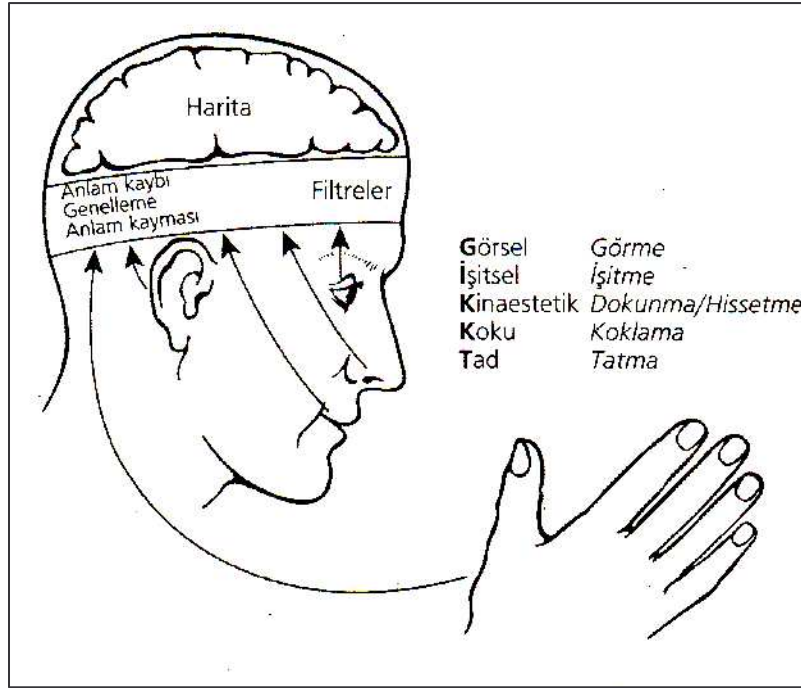
Hepimiz kendi davranışlarımıza, inançlarımıza ve değerlerimize sahibiz ve bunlar hep birlikte bizim dünya görüşümüzü oluştururlar. Belki bizim dünya görüşümüz başka bir insan için hiçbir şey ifade etmez ve bazı insanların düşünme ve davranma şekilleri de genellikle bizim için mantıklı değildir. Bununla birlikte hiçbirimiz bilim adamlarının “objektif gerçeklik” olarak adlandırabilecekleri tarzda bir tekele sahip değiliz. Bu yüzden kendimize özel, subjektif deneyimlerimizi laboratuvarlarda

¹⁷⁴ Knight, Uygulamalarla NLP, s. 4.

¹⁷⁵ Heather, 21 Günde NLP, s. 24.

¹⁷⁶ Dilts, Dil İllüzyonları, s. 28.

inceleyemeyiz. NLP bunu kabul eder ve bireylerin yaptıkları şeyi daha iyi yapmalarına yardım etmek için subjektif deneyimi basitçe anlamamızı sağlar.¹⁷⁷



Şekil 1.1.¹⁷⁸

Etkin öğrenme, iletişim ve modelleme gibi konuların hepsi şekilde belirtildiği gibi duyuşal deneyimlerimiz etrafında dönmektedir. Duyum yeteneğini artırmak ise içsel filtrelerden arınıp deneyimi dolaysız ve doğrudan yaşamayı gerektirir.¹⁷⁹

Bu deneyimleri ustaca kullanma yeteneği kişisel değişime kolayca yön verir. Kendinizi nasıl hissettiğinizi ve ruh halinizi, sizi ifade ederek değiştirebilirsiniz. Hatta eğer isterseniz uzun süredir etkisi altında olduğunuz inançları, değerleri ve davranışları da değiştirebilirsiniz.¹⁸⁰ Bu değişim serüveninin nasıl gerçekleşeceğini ilerleyen bölümlerde ele almaya çalışacağız.

1.2.4.1.2. Anlama ve anlamlandırma

NLP, kişinin kendi kendinin ve çevresinin farkında olan yanı –bilinçli zihin- ile farkında olmayan yanı –bilinçaltı- arasında temel bir ayrım yapmaktadır. Bilinçli zihnimiz kararları verir ve sonraki her şey onun kontrolü altındaymış gibi davranır.

¹⁷⁷ Alder, NLP El Kitabı, s. 52.

¹⁷⁸ Heather, 21 Günde NLP, s.30.

¹⁷⁹ Dilts, Dil İLLüzyonları, s. 28-29.

¹⁸⁰ Heather, 21 Günde NLP, s. 31.

Gördüklerinin, var olanların tamamı olduğuna inanabilir. Oysa psikoloji alanındaki klasik çalışmalara göre, bilinçli dikkatimizi aynı anda beş ile dokuz parça konudan fazlasına veremeyiz.¹⁸¹

Bilinçaltı ise, sonsuz bir yaşam ve sınırsız bir bilgeliğin mekânıdır; dürtüleri ve fikirleri her zaman yaşamla ilgilidir¹⁸² Eğer nasıl yürüyeceğinizi, konuşacağınızı ve yazacağınızı bilinçli olarak düşünmeniz gerekseydi herşeyin ne kadar zahmetli ve ağır olacağını bir düşünün. Bu işlemleri yapmak için her kas grubunuza ayrıca bir emir vermeniz gerekmez; bunların hepsi bilinçaltınız tarafından yürütülür. Öğrenme ve değişim daima ilk önce bilinçaltınızda başlar.¹⁸³

Bilinç, hayatta nasıl ilişki kurulacağına karar verir, ifade yollarını seçer, planlamalar yapar;¹⁸⁴ yani “bilinçli zihnin muhakemeleri vardır, ancak, kendi başına değişimi gerçekleştirebilecek güce sahip değildir. Yaşantınızda yapmak istediğiniz bir değişikliği düşünün. Eğer bu bilinçli bir irade meselesi olsaydı, bunu çoktan gerçekleştirirdiniz. Oysa durum böyle değildir. İçsel bütünlüğünüzü gerçekleştirmek için bilinç ve bilinçaltı arasında bir köprü kurmanız ve bu ikisi arasındaki uyumu sağlamanız gerekir.¹⁸⁵

1.2.4.1.3. İnançlar

Su, içine girdiği kabın şeklini aldığı gibi bilinçaltımız da “inançlarımızı”¹⁸⁶ yansıtır. Hayatınızın değişmesini istiyorsanız, inançlarınızı değiştirmeniz gerekir.

NLP terminolojisinde “inançlarımız” aslında kendimiz, diğer insanlar ve yaşadığımız dünya hakkındaki yargı ve değerlendirmelerimizdir.¹⁸⁷ NLP’de inançlar, davranışlarımızı ve düşünce kalıplarımızı oluştururlar.¹⁸⁸

Nörölojik olarak inançlar, beynin orta kısmındaki hipotalamus ve limbik sistem ile bağlantılıdır. Uzun süreli bellek ve duygularla ilişkili olan limbik sistem ise, cortex’ten (beyin zarı) daha ilkel bir yapıya sahip olmasına rağmen, cortex’ten gelen bilgileri birleştirerek, kalp atışı, vücut ısısı, göz bebeğinin büyüüp küçülmesi gibi temel vücut fonksiyonlarını kontrol eden “otonom sinir sistemi”nin işleyişini düzene sokmaya hizmet eder. Burada görüldüğü üzere beynin daha derin yapısından üretiliyor

¹⁸¹ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 47.

¹⁸² Murphy, Bilinçaltının Gücü. S.101.

¹⁸³ O’connor, NLP’nin İlkeleri. s. 47.

¹⁸⁴ Addington, %100 Düşünce, s.50.

¹⁸⁵ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.47-48.

¹⁸⁶ Addington, %100 Düşünce s.35.

¹⁸⁷ Dilts, Dil İllüzyonları, s.119.

¹⁸⁸ Shapiro, 1 Haftada NLP s.27.

olması, inançları, gerek bedenimizdeki temel fizyolojik fonksiyon değişikliklerinin, gerekse birçok bilinçaltı tepkinin sorumlusu haline getirmektedir. Aslında herhangi bir şeye gerçekten inandığımızı kalp atışı, kan ısısı ve deri renginde meydana gelen değişiklikler gibi fizyolojik tepkilerin tetiklenmesi ile anlarız. Çünkü bütün bu sonuçlar bilinçli olarak üretemeyeceğimiz sonuçlardır.¹⁸⁹

İnançlar gerçekten olağanüstü şeylerdir. İnançlar son derece barışçı insanları bile bir fikir uğruna sokağa döküp başka insanları öldürmeye ve bu tür eylemleri yaptıktan sonra bile kendilerini iyi hissetmeye itebilir. Bir davranışın bir insanın inanç sistemine uymasını başardığımız sürece ona istediğiniz her şeyi yaptırabilir ya da başarısız olup istemediği hiçbir şeyi yaptırılmazsınız.¹⁹⁰

“Ben ölmeye karar verdim ve şimdi zihinsel bir emirle öleceğim” deyerek ölemezsiniz. Ama kesin inanmış Afrikalı bir büyücü, buna inanır; oturduğu yerde gerçekten de ölür. Bu onun inancının vücudunu yöneten yasalardan güçlü hale geldiğini gösterir.¹⁹¹

İnançlar bize sahiptir. Davranışlarımızı güdüler. İnsanlar size bir şeye inandıklarını söylediklerinde, yapabilecekleri en iyi tahminlerden bahsediyorlardır.”¹⁹²

“Çok unutkanım, nereye el atsam başarısız oluyorum, insanlar genellikle söylediklerimi yanlış anlıyor veya ben bu işi başarırım, onları ikna edebilirim” gibi inanç örnekleri “şimdiki zamandaki bir deneyimi, geçmişteki bir nedenle ilişkilendirir. Bu tür neden-sonuç bağlantıları kanıtlanamaz, ama bir neden verirler ve deneyimlerimizden bir anlam çıkartmak açısından, nedenler önem taşır.¹⁹³ Bu tarz inançlar insanın sinir sistemindeki yollarını bir kere buldular mı, eğitim, iyi görünüm ya da idare gücü kadar davranışları da belirleyeceklerdir. Sürece zarar vermeden ama sinsi bir şekilde işlemeye başlar.¹⁹⁴

İnançların diğer bir özelliği deneyimlerin birbirleriyle bağlantısını kurarak onlara anlam kazandırmasıdır. Başkaları hakkındaki inançlarımız onlara nasıl davranacağımızı, dolayısıyla, karşılığında onların verecekleri tepkileri de belirler. İnsanların güvenilmez olduğuna inanan biri, onların yaptıklarından ve güdülerinden şüphe duyacaktır. Bu, diğer kişilerin ona karşı ihtiyatlı davranmalarına yol açacak ve bu da, kişinin inancını doğrulayacaktır. Veya bir kişiye yeterli ve zeki biriymiş gibi

¹⁸⁹ Dilts, Dil İllüzyonları, s.120

¹⁹⁰ Bandler, Değişim için, s.127-128.

¹⁹¹ Bozdağ, Ruhsal Zeka, s.28.

¹⁹² Dilts, Dil İllüzyonları, s. 119.

¹⁹³ O’connor, NLP’nin ilkeleri, s.149.

¹⁹⁴ Alder, NLP El Kitabı, s. 114-115.

davranırsak, büyük bir olasılıkla öyle olacaktır. İnançlar bir kısır döngü içinde kendini doğrulayan kehanetler gibi işlev görürler.¹⁹⁵

Genellikle kısıtlı inançlarımızın arkasında tıpkı davranışlarda olduğu gibi olumlu bir niyet yatmaktadır. Daha derinlerdeki bu niyetin kabul edilip zihinsel haritalarımızın güncellenmesi ve sonrasında yine bu niyetlerin etkin bir şekilde karşılanması sonucunda inanç fazla çabaya gerek kalmaksızın değiştirilebilecektir. Aslında kısıtlayıcı inançların çoğu “Nasıl?” sorusunun cevaplanamaması sonucunda ortaya çıkar. Eğer herhangi bir kişi, davranışını nasıl değiştireceğini bilmiyorsa, bu kişi için “bu davranış değiştirilemez” inancını geliştirmek oldukça kolay olacaktır. Bu nedenle kısıtlayıcı inançlar, inancın temelini teşkil eden olumlu niyet ve ön varsayımlar açığa çıkartılarak ve “nasıl” sorusuna yeni yanıt ve seçenekler geliştirilerek değiştirilip güncellenebilir.¹⁹⁶

Bu bölümde bir inanç değişikliği alıştırmaları, konunun pekişmesi açısından faydalı olacaktır.

“1. İlk önce, değiştirmek istenilen bir inanç tespit edilir.

2. Onun yerine neye inanmak istenildiğine kara verilir. Zihninizde boşluk oluşmaması için bırakılan bir inancın yerine daima yenisi yüklenmelidir. “Topluluk karşısında konuşma işinde iyi değilim” ifadesi yerine “Büyük bir seyirci topluluğu karşısında zoru başarabileceğimi gösterebilirim ve iyi bir izlenim bırakacağımdan eminim” ifadesini tercih edilmeli ve zihne iyice yerleştirmek için yeni inancın yüksek sesle söylenmesi gerekmektedir.

3. Yeni inanç çevresel kontrole tabi tutulur. Yani herhangi bir değişiklik aile, arkadaş ve meslektaş çevresine uyacağından ve sürdürmek istenilen diğer inançlarla çatışmayacağından emin olunmalıdır.

4. Sonra yeni inancın uygulanabileceği gelecek bir durum canlandırılır. Durumun beraberinde getirdiği duyguları yaşamak ve daha gerçek bir hale sokmak için olayları insanın kendi gözleriyle görmesi gerekir.

5. Yeni inancın kanıtlanılacağı başka durumlar düşünülür. Yeni inanç ne kadar içsel bir şekilde yaşanırsa davranışların gerçek kişiliği yansıttığına o kadar çok inanılır.

¹⁹⁵ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 150.

¹⁹⁶ Dilts, Dil İllüzyonları, s.126-127.

6. Son olarak insanın kendisinin gelecek beş yıl içindeki halini görmesi sağlanır. ?”¹⁹⁷

1.2.4.1.4. Değerler

Değerler, karar verme süreçlerinizin dayandığı, sizin için neyin önemli olduğunu belirten yüksek düzeyli kriterlerdir.¹⁹⁸

Değerler, insan olarak yaklaşılacak veya uzak durulan şeylerdir. Davranışlar ise bu değerlere ulaşmak için ilerleme veya kaçınma amacıyla enerji, zaman, para ve diğer kaynakları harcadığımız şeylerdir. İnsanlık tarihi boyunca bütün davranışlar değerler açısından açıklanabilir.¹⁹⁹

Değerlerin yaşam deneyimleriyle ilişkisi inançlar aracılığı ile oluşmaktadır. İnançlar da değerleri, çevreye, davranışa, düşünceye ve içsel temsillere bağlayarak, değerler ve bunların nedenleri arasındaki ilişkiyi tayin ederler. “Başarı çok çalışmayı gerektirir”, şeklindeki bir inanç ifadesi “başarı” değerini “çok çalışma” faaliyeti ile ilişkilendirmektedir. “Başarı aslında sadece şans meselesidir” ifadesinde ise aynı değer farklı bir olguya –şansa- bağlanmaktadır. Dolayısıyla, aynı değere sahip birçok kişi, taşıdıkları farklı inançlar sebebiyle başarıya ulaşma girişimlerinde farklı yaklaşımlar sergileyeceklerdir. Bundan da öte insanlar herhangi bir durum ya da fikri kendi inanç ve değerler sistemine uyup uymamasına göre kabul eder veya değerlendirirler.²⁰⁰

NLP’ye göre hayatın yönü, değerler miktasının etkisindedir. İnsanı sürekli olarak hayatlarında bir yön ve nihai varış yeri yaratacak kararlar vermeye yöneltirler. Bu yalnız bireyler için değil, şirketler, kuruluşlar hatta uluslar için de böyledir. Hayatta neyin en önemli olduğunu bilmek ve ne olursa olsun bu değerlere göre yaşama kararını vermek NLP için zorunluluktur. Bu tutarlık, çevrenin insanı belli standartlara göre yaşadığı için ödüllendirse de, ödüllendirmese de, yine de var olmalıdır.²⁰¹

Ne giydiğinizden ne sürdüğünüze, nerede yaşadığınızdan kiminle evlendiğinize, ne seçtiğinizden, yaşamak için ne yaptığınıza kadar her şeyi etkisi altına alan; iyiyi

¹⁹⁷ Alder, NLP El Kitabı

¹⁹⁸ Özbay, NLP Sözlüğü, s. 37.

¹⁹⁹ Woodsmall, Wyatt-Marilyne, Davranış Kalıplarının Gücü, Çev. Mehmet Çatak, Kariyer Yayınları, İstanbul 2003, s. 297

²⁰⁰ Dilts, Dil İllüzyonları, s. 120.

²⁰¹ Robbins, Anthony, İçindeki Devi Uyandır, Çev. Belkıs Çorakçı, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1995, s. 425-436.

kötüyü ayıran, doğruyu yanlış belirleyen ve nelerin yapılıp, nelerin yapılmaması gerektiğini söyleyen bu güçlü emirler hangi kaynaktan gelmektedir?²⁰²

Değerlerinizi belirledikten sonra onların kaynaklarını da belirleyerek daha ileri bir anlayış seviyesine ulaşabilirsiniz. Sahip olduğunuz değerleri arkadaşlarınızdan, ailenizden, dininizden, okulunuzdan, coğrafi veya ekonomik pozisyonunuzdan, popüler kültürden, saygı duyduğunuz bir kişi ya da kılavuzdan alabilirsiniz. Değerlerin kaynaklarını belirlemek onların tesadüfi kaynaklarını ve bazen şu andaki hedefinizle bağlantısızlığını ortaya çıkarmak açısından önemlidir. Aksini söylemek, değerlerin dayandığı “soyun şu andaki durumumuzla bağlantısını doğrulayabilir.”²⁰³

Önemli bir karar vermede ne zaman zorluk çekerseniz, bilin ki, değerleriniz konusunda kafanız karışık olduğu içindir. Uzun vadede kendinizi mutlu ve doyumlu hissetmenin tek yolu, gerçek değerlerimize göre yaşamaktır. Bunu yapmazsak çok yoğun acılar çekeceğimiz kesindir.²⁰⁴

Son olarak “değerleri değiştirmek” ile ilgili şunları söyleyebiliriz ki “onları değiştirmek için gerçekten çok güçlü sebeplerimiz olmak zorundadır. Bu bazen olaylardaki ve hayat tarzındaki büyük değişikliklerden kaynaklanır. Yeni bir eş, iş kaza hastalık gibi şeyler bu tarz değişikliklerden sayılabilir. Ancak, bu süreçlerin bir parçası olarak bilinçli bir değerlendirmeye, değerleri değiştirebilirsiniz.”²⁰⁵

1.2.4.1.5. Sonuçlar

Kısa ve uzun dönemli hedefleriniz, istediğiniz ve gereksinim duyduğunuz şeyler vardır. Mal-mülk, yetenek, iş, ilişkiler, kariyer, ruh hali ve varoluş yolları... Dünyada yaratmak istediğiniz bu hedeflere, NLP’de sonuçlar adı verilmektedir. Sonuç, hedeften çok daha özgüldür. İstediginize ulaştığımızda ne göreceğinizi, ne duyacağınızı ve nasıl hissedeceğinizi biliyorsanız, bu bir sonuçtur. Hedefler, istediğilen, sonuçlar ise yaratılan şeylerdir.²⁰⁶

Net olarak ne istediğinize karar verdiğiniz zaman mükemmel olma yolundaki ilerleyişiniz de başlamış olur.²⁰⁷ Aksi takdirde hiçbir şey yapmazsanız bile, hayatınızda sürekli bazı sonuçlar yaratırsınız. Önemli olan “Bunlar istediğiniz sonuçlar mı?” sorusudur. Hepimiz biliyoruz ki her zaman istediğimiz şeyleri başaramayız; bu, bazen

²⁰² Robbins, Sınırsız Güç, s. 350.

²⁰³ Alder, 21 Günde NLP, s. 74-75.

²⁰⁴ Robbins, İçindeki Devi Uyandır, s. 439.

²⁰⁵ Alder, 21 Günde NLP, s. 75.

²⁰⁶ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 33.

²⁰⁷ Alder, 21 Günde NLP, s. 62.

sizin kontrolünüz dışında kalır, bazen de iyi planlayamamanızın sonucu olarak doğar. Ancak, ne istediğinizi bilmiyorsanız, bunu elde etme şansınız zaten olmaz. Kendi hayatınızda başat itici güç olmanızın yolu, istediğiniz sonuçların ne olduğunu belirlemekten geçer.²⁰⁸

Sonuçlar hiyerarşisi NLP ile ilgili kaynaklarda farklı şekillerde ele alındığından, biz burada, bu kaynaklardaki ortak noktaları esas alarak iyi bir sonucu oluşturan unsurları açıklamaya çalışacağız.

Olumluluk; Sonucunuzu olumlu sözlerle ifade edin. Ne istedikleri sorulduğu zaman pek çok kişi, neyi istemediklerini saymaya başlar. Beyniniz böyle ifadeleri özel bir şekilde yorumladığı için istenmeyen ve tahmin edilemeyen bir etki yaratabilir. Ebeveynlerin küçük çocuklarına söylediği “Üzerine dökme!” ifadesi merkez eylem sözcüğü olan “dökmek” fiiline vurgu yapar ve çocuk gerçekten üzerine döker. Bu olumsuz sonuçları olumlu okuduğumuz anlamına gelir. Bu yüzden istemediklerinizi tekrar ederek farkında olmadan bilinçaltı zihninize işaret verirsiniz. Bu başarısızlık, hayal kırıklığı ya da şaşkınlık duygusu ile sonuçlanabilir. En kötüsü ise neden olduğunu bilmezsiniz. Bu nedenle sonuç oluştururken “Yeni kapılar açmayan bir iş istemiyorum” ifadesi yerine “Bana fırsat açacak bir iş istiyorum” ifadesi uygun olacaktır.²⁰⁹

Sonuç olabildiğince özgül hale getirilmelidir; Sonucu tüm ayrıntılarıyla hayal edin. Ulaşması ne kadar sürecek, istenen sonuç, nerede ve ne zaman gerçekleşecek, hayatınızın hangi bölümlerinde veya hangi ortam ve durumlarda bunu istiyorsunuz? Sonucu ne kadar özgülleştirirseniz o kadar gerçekçi olur ve siz de oraya ulaşmak için çeşitli fırsatları fark edersiniz.²¹⁰

Sonuç gerçekçi görülmek zorundadır; Hedefleri gerçekleştirecek olan zihnin belirsiz soyutlamalar veya anlamsız imajlarla doldurulmaması gerekir. Ayrıca görmek, işitmek, hissetmek bir boşlukta gerçekleşmez. Bunlar için bir konteks, bir bağlam olması gerekmektedir.²¹¹

Kendi kaynaklarınızı kullanın; Bazen içsel ve dışsal kaynaklarımızı unuturuz. İyi oluşturulmuş bir sonuç tasarısı, hemen ona erişmeyi hem de bunun sürdürülmesini kapsar. Eğer gerekli olan içsel kaynaklara sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, bunlarla ilgili becerileriniz hedefinizde yer almalıdır. Dışsal kaynaklarımızı belirlemek daha fazla

²⁰⁸ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 33.

²⁰⁹ Alder, NLP El Kitabı, s. 81.

²¹⁰ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 36.

²¹¹ Heather, 21 Günde NLP, s. 46.

planlama gerektirebilir. Eğer neye ihtiyacınız olduğunuzu bilerseniz, gerekli kaynakları sağlama tasarımı için şansınız daha da artacaktır.²¹²

Kendi kaynaklarınızla ulaşacağınız bir amaç seçtiğinizde, sonuçlarına ulaşım ulaşamamanın sorumluluğunu taşımanız gerekir. Elinizde suçlayacak bir şeyler ya da birileri varsa toplam amacınız çok fazla etmez.²¹³

Sonucunuz geniş çaplı planlarınızla ne kadar ilişkili; Sonucunuzu diğer planlarınız ve önemli hedeflerinizle ilişkilendirin. Bu neyi başarmanızı sağlıyor ve neden önemli? Değerleriniz ve yaşam amacınızla bağlandığınızda, sonucunuz güdüleyici hale gelir. Önemsiz görünen veya yaşamınızın geri kalan kesiminde kopuk bir sonuca kendinizi adamanız zordur.²¹⁴

Çevresel olma; Sonucunuzun dolaylı tüm etkilerini düşünün. Amaçlar bağlamında ekoloji, NLP'ye özgü bir kavram gibi görünebilir. Bu sadece, her harfi bir sonucun daha kapsamlı, dolaylı etkilerini, mesela; diğer insanlar üzerindeki etkisini dikkate almak anlamına gelir. Diğer insanlara bağlı sonuçlarda bir sorumluluğumuz olmayabilirken, muhtemel kendi sonuçlarımızın diğerleri üzerindeki etkisinden sorumlu oluruz.²¹⁵

Öyleyse, doğru ekolojiye (çevreye) ulaşmak için öncelikle tüm hedef hiyerarşisini ve etkili olabilecek diğer hedefleri tanımamız gerekmektedir. Sonra hedefinizin diğer insanlar üzerindeki etkisini düşünmeniz gerekir. NLP yaklaşımı, ölünün arkasından ağlamadan önce bu ekoloji kontrolü yapmanızı önerir. Böylece, zaman kaybını, gereksiz çabaları ve bazen de çekilen acıları önlemenin yanında, hedeflerinizin daha iyi bir tanımla başarı ihtimalini artıracaktır.²¹⁶

Çevresellik (sonuç ekolojisi) NLP metot ve tekniklerinin tam ortasında yer alır. Onun önemi, NLP'nin sistemli, bütüncül yaklaşım özelliğini yansıtır. Her sonuç, arkadaşlar, aile ve toplum gibi etkileşime girdiğiniz dış sistemler kadar eksiksiz zihin-beden hiyerarşisi içinde her seviyede bulunabilen sistemleri de içerir.²¹⁷

Bütün bu unsurlar bizlere NLP'nin şu varsayımını hatırlatıyor ki; bilinçli veya bilinçsiz **“Her insan davranışının bir amacı vardır.”**²¹⁸

²¹² Shapiro, 1 Haftada NLP, s. 23.

²¹³ Alder, NLP El Kitabı, s. 97.

²¹⁴ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 40.

²¹⁵ Alder, NLP El Kitabı, s. 102.

²¹⁶ Heather, 21 Günde NLP, s. 46.

²¹⁷ Alder, NLP El Kitabı, s. 104.

²¹⁸ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 33.

İnançlar, değerler ve sonuçlar birbirleriyle bağlantılıdır. Bu bağlantı ortaya şöyle bir anlam çıkarır:

Değer-mutlu ve memnun olmanın önemi

“İnanç-kendimden/hayatımdan memnun olmanın önemli olduğuna inanıyorum.

Sonuç-mutlu olmak istiyorum

Kişilik özelliği-mutlu, memnun bir insan”²¹⁹

1.2.4.1.6. Temsil sistemleri

İnsanlar genellikle yeterli kaynaklara sahiptirler, fakat onları kontrol edemezler. Nasıl kontrollü olacağınızı, yaşamdan nasıl daha çok tat alacağınızı, durumlarınızı ve eylemlerinizi nasıl kontrol edebileceğinizi, nasıl değiştirebileceğinizi ve bu sonuçları vücudunuz da nasıl üreteceğinizi bu bölümde açıklamaya çalışacağız.²²⁰

Dış dünyayı görme, duyma, tat ve koku alma duyularınızla algılar, bilgi dağarcığınızı bu duyu sistemlerinin etkileşimleriyle oluşturursunuz.²²¹

Duyularınızı dışarıda kullanım biçiminiz, içerideki düşünüşünüzü ve deneyiminizi etkileyeceği gibi; duyularınızın içeri de kullanım tarzını değiştirecek, deneyiminizi de değiştirebilirsiniz. İçimizde deneyim yaratabilecek inanılmaz bir yeteneğe sahibiz. Beynimiz, doğal bir sanal gerçeklik makinesidir. Acı bir anımız bizi tekrar üzüntüye boğacağı gibi, hoş bir anımız tekrar gülümsememize ve aynı hoşnutluğu yaşamamıza sebep olur. Limon yediğinizi hayal edin, tükürük salgılamaya başlırsınız. Deneyimlerimizi, duyularımızı kullanarak düşününüz. Dolayısıyla NLP’de duyularımıza “temsil sistemleri” denir.²²²

Zihin beden sistemi dış uyarılardan daha fazlasını kullanır. NLP modelinde görüleceği gibi, aynı zamanda kendi içimizde de işittiğimizi ve hissettiğimizi görürüz. Bu yüzden dış uyarıcılar sonucu sahip olduğunuz belirli deneyimleri, yeni deneyimler oluşturmak için ustaca kullanabilirsiniz. Bu deneyimleri ustaca kullanma yeteneği kişisel değişime kolayca yön verecektir.²²³

Her insanın duyularla ilgili bir tipolojisi vardır:

Görsel Tipler: Görsel yaklaşımı tercih eden insanlar çoğunlukla başları ve vücutları dimdik ve gözleri yukarılara bakar şekilde ayakta dururlar veya otururlar.

²¹⁹ Alder, NLP El Kitabı, s. 109.

²²⁰ Robbins, Sınırsız Güç, s. 88.

²²¹ Sue Knight, Uygulamalarla NLP, s. 10.

²²² O’connor, NLP’nin İlkeleri, s. 79.

²²³ Robbins, Sınırsız Güç, s. 88.

Derin derin nefes alma eğiliminde değildirler konuşma esnasında düşünceleri çok hızlı olduğundan, normalden yüksek bir ses tonuyla hızlı hızlı konuşurlar.²²⁴ Kullandıkları kelimeler ve mecazlar görsel ağırlıklıdır. Onları bir konuda ikna etmek için görsel imajlar kullanmalısınız. Görsel bir insana bir tek çiçek çok şey ifade eder. Bir kişi konuşması sırasında, daha çok “gördüğünüz gibi, göz göre göre, nereden bakarsan bak, konuyu aydınlatmak, gözün aydın, gözüne kestirmek, gözden geçirmek, ileri görüşlü” gibi görsel mecazlardan yararlanıyorsa, bu kişi konuşmasında görsel sistemi kullanan biridir.²²⁵

İşitsel Tipler: Seslerle düşünürler. Bir durum hakkında akıllarında baskın olarak kalan ve hatırladıkları, sesleridir. Duyarak daha iyi öğrenebilirler, nefes alışları, konuşmaları ve hareketleri orta hızdadır. Düşünürken çoğunlukla gözleri kulak hizasındadır.²²⁶ İşitsellere bir şey satmak istiyorsanız, onları kelimelerle ikna etmelisiniz. Ayrıca bu insanlara sevginizi, görsel şeylerle değil, kullandığınız kelimelerle belli etmelisiniz. Konuşmalarında daha çok işitsel kelimeler ve mecazlar kullanırlar. Bir kişi “ayrı tellerden çalmak, kulakları tırmalamak, kulağa hoş gelmek, borusu ötmek, kulak vermek, kulak tıkamak,” gibi mecazlar, daha çok kullanıyorsa işitsel bir kişidir.²²⁷

Dokunsal Tipler: Dokunsal insanlar ciğerlerinin en dibinden nefes alıp verirler ve onlar nefes alıp verirken midelerinin inip kalktığını görülür. Düşünürken aşağıya doğru sağa ve sola bakma eğilimindedirler. Sözlerini tartarak ve sözleri arasında sessiz boşluklar bırakarak yavaş yavaş konuşurlar fiziksel ve dokunmaya cevap verirler.²²⁸ Bir şeye dokunmadan onun hakkında karar vermek istemezler. “Sırtımda çok ağır bir yük var, bunun önemini hissediyorum, gururuna dokunmak, iliklerine kadar titremek, soğuk insan, sıcak ilişki” gibi mecazları daha çok kullanan bir kişinin dokunsal olduğunu anlayabilirsiniz.²²⁹

Duyularla ilgili kişilik tiplerini belirlememizde göz hareketleri bize yardımcı olacaktır. Oldukça güvenilir olmasına rağmen vücut dili ve sözlü ifadeler, NLP’de göz hareketleri kadar cazip değildir. Eğer bir insana, bir soru sorulduğu zaman veya bir

²²⁴ Heather, 21 Günde NLP, s. 117.

²²⁵ Saygın, Kişisel Değişim, s. 59.

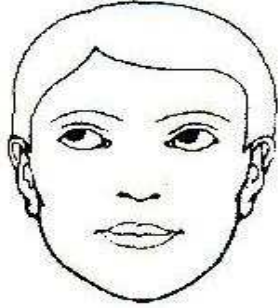
²²⁶ Yurdakul, Kazım, Bireysel Mükemmelliğin Sanatı, Kariyer Yayınları, İstanbul 2003, s. 112.

²²⁷ Saygın, Kişisel Değişim, s. 61.

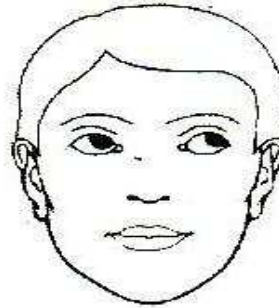
²²⁸ Heather, 21 Günde NLP, s. 118.

²²⁹ Saygın, Kişisel Değişim, s. 62.

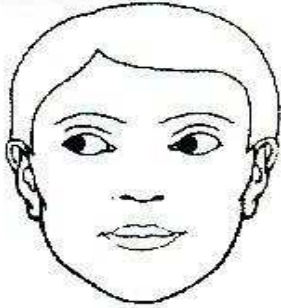
deneyimini hatırlamasını önerildiğinde gözlerinin bakış yönlerine dikkat edilirse düşünceleriyle bağlantılı olarak bakış yönlerinin farklılaştığını görülecektir.²³⁰



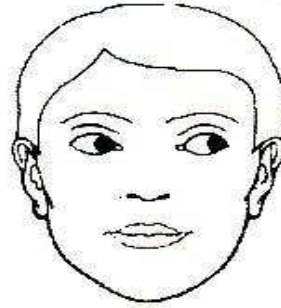
Sağ üst taraf: Görsel olarak yaratılan imajlar



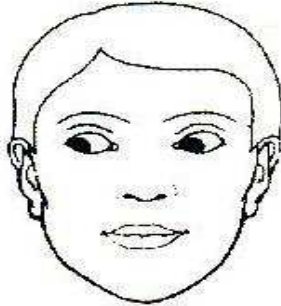
Sol üst taraf: Görsel olarak hatırlanan imgeler



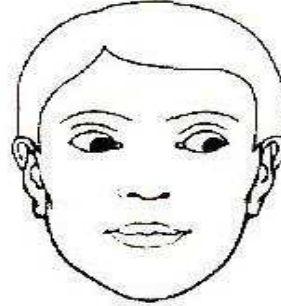
Sağ yan (kulak hizası): İşitsel olarak yaratılan sesler



Sol yan: İşitsel olarak hatırlanan sesler



Sağ alt taraf: Duygusal ve bedensel hisler (Bir duyguyu hissederek tekrar yaşamakla alakalıdır.)



Sol alt taraf: İçsel diyaloglarla ilgilidir.

Şekil 2.1. ²³¹

²³⁰ Heather, 21 Günde NLP, s. 120.

²³¹ Alder, NLP El Kitabı, s. 189.

Kendiniz adına bu özelliklere dikkat edin. İzleyin ve dinleyin. Temsili sistemler hakkındaki bilgilerinizi, özellikle uyum elde etmek ve daha iyi ilişkiler kurmak için farklı şekillerde uygulayabilirsiniz. İşe onların sistemini benimsemeyle (görsel, işitsel, dokunsal) başlayın, onların haritasına girin. Bu duyumsal engelleri geçerek kendi dünya haritanızı zenginleştirecek ve puan kazanmış olacaksınız.²³²

1.2.4.1.7. Alt sistemler

Alt sistemler, temsil sistemlerinin veya duygularımızın daha küçük yapı taşlarıdır. Bunlar bütünsel resimler, sesler ve duyuların yaratılma tarzı olup, her deneyimi ayrı kılan özelliklerdir.²³³

Alt sistemler, herhangi bir duyudan oldukça farklıdır ve görmek, işitmek ve dokunmak gibi fizyolojik ve objektif işlemleri subjektif deneyimlere dönüştürürler. Hepimiz, dış dünya ile ilgili aynı duyumsal bilgilerin farklı insanlarda çok farklı etkileri olabileceğini biliyoruz. Bir insanı mutlu edebilen bir şey diğer bir insanı üzebilir. Çünkü beynimize duysal bilgileri girdiğimiz andan itibaren onları geçmiş deneyimlerimize, inanç ve değerlerimize göre filtreden geçiririz. Bu NLP'nin alt sistemler olarak adlandırdığı, değişik düşünme özelliklerini ortaya çıkarır. Duyular ve onların alt duyuları, birlikte sizin hakikatınızı, yani deneyiminizi değiştirir. Sizin dünya haritanızı yansıtırlar. Fakat, bu gerçeklik “vatanı-bölgeyi” oluşturmaz. Alt duyular bu deneyimlere sadece anlam verirler.²³⁴

Davranışlar içinde bulunduğunuz durum sonucudur. Bu davranışlar nesnelere görüntülenmez, kendi kendinize söylemeniz vb. şeylerden oluşan iç temsili tarafından yaratılır. Film yönetmeni, filmin izleyiciler üzerindeki etkisini nasıl değiştirebiliyorsa; siz de herhangi bir deneyimin yaşamınız üzerindeki etkisini değiştirebilirsiniz. Yönetmen, seyircileri istediği duruma sokabilmek için kamera açısını, müziğin tipini ve sesinin şiddetini, hareketlerin miktar ve hızını, hayalin kalitesini ve rengini değiştirebilir. En üst düzeydeki amaçlarınızı ve ihtiyaçlarınızı destekleyecek davranış ya da durumu yaratmak için, siz de beyninizi aynı şekilde yönetebilirsiniz.²³⁵

Geçmiş çok güzel bir deneyiminizi düşünün. Bir an duraklayıp tekrar o anınızı yaşamaya çalışın ve o güzel olay olduğu zaman gördüklerinizi yine görebileceğinizden

²³² Alder, NLP El Kitabı, s. 192.

²³³ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 97.

²³⁴ Heather, 21 Günde NLP, s. 131.

²³⁵ Robbins, Sınırsız Güç, s. 95.

emin olun. Deneyi daha da kolaylaştırmak için gözlerinizi kapatabilirsiniz. O güzel anınıza bakarken, hayalinizdeki resmin parlaklığını değiştirmenizi ve duygularınızın buna bağlı olarak nasıl değiştiğinin farkında olun. İlk önce, hayalinizdeki resmi giderek parlaklaştırın... Şimdi, neredeyse göremeyecek duruma gelene kadar soluk renklerle donatın... Şimdi tekrar parlaklaştırın. Bu değişiklikler size kendinizi nasıl hissettiriyor? Her zaman istisnalar olur, fakat çoğunuz açısından zihninizdeki resmi daha parlaklaştırdığınızda duygularınız da güçlenecektir.²³⁶

Aynı şeyi negatif hayalle yapalım. Sizi alt üst eden ve acı duymanıza neden olan bir şeyi düşünmenizi istiyorum. Şimdi o hayali alın ve daha parlak hale getirin. Kendinize yaklaştırın ve büyütün. Beyninizde neler oluyor? Daha önce hissettiği kötü şeyler, öncekilerden çok daha güçlü bir hale gelmektedir. Şimdi hayali daha önce bulunduğu yere koyun. Onu daha küçük, daha donuk yapar ve daha uzağa koyarsanız ne olur? Deneyin ve hislerinizdeki farka dikkat edin. Negatif hislerinizin gücünü kaybettiğini göreceksiniz.²³⁷

Beyninizi çalıştırmayı gerçekten öğrenmek istiyorsanız, herhangi bir deneyiminizi ele alıp, aşağıda sıralanmış görsel öğelerden herhangi biriyle değiştirmeyi deneyebilirsiniz

1. Renk Ton: Rengin yoğunluğunu, yoğun parlak renklerden siyah beyaza çevirin. Renk dengesini değiştirin.

2. Mesafe: Çok yakından çok uzağa taşıyın.

3. Derinlik: Düz. İki boyutlu bir fotoğrafın yerine üç boyutun tam derinliğini koyun.

4. Süre ve Hız: hızlı gelip geçen bir görüntü yerine, bir süre ortadan kalkmayan kalıcı bir imgeyi tercih edin. Veya yavaştan hızlıya alın.

5. Berraklık: Berrak bir ayrıntının yerine ayır edilemeyen bir donukluğu koyun.

6. Zıtlık: Aydınlık ile karanlık arasındaki farklılığı ayarlayıp, renklerin zıtlıklarıyla oynayın.

7.Kapsam: Bir çerçeve içerisindeki çok sınırlı bir resimden başınızın arkasında devam eden başınızı çevirince de görmeye devam edebileceğiniz bir panoramik resme geçin.

8. Hareket: Durağan bir fotoğrafı bir film ile değiştirin.

10. Şeffaflık: Yüzeyin arkasındaki şeyleri görebilmek için imgeyi şeffaflaştırın.

²³⁶ Bandler, değişim İçin, s. 21-22.

²³⁷ Robbins, Sınırsız Güç, s. 97.

11. Boyut: Çerçevesi bir resmi uzun ve dar yapın daha sonra kısa ve geniş varyasyonunu deneyin.

12. Yönelim: Resmi önce kendinizden uzaklaştırıp sonra yakınlaştırın.

13. Ön Plan/Arka Plan: Ön plan (sizi en çok ilgilendiren şeyler) ile arka plan (sadece orada duran ortam) arasındaki farklılığı ya da ayrılığı değiştirin...²³⁸

14. Katılımcı/İzleyici; Olay içinizde mi yaşıyor (katılımcı),kendinizi dışarıdan mı seyrediyorsunuz (izleyici)?²³⁹

Bu zihinsel tekniklerden herhangi birini kullanmak rahatlamanıza ve dinlenmenize yardım edecektir.²⁴⁰ Bir seferinde yalnızca bir öğeyi değiştirin. Aynı anda iki ya da daha fazla sayıda değişiklik yapmaya kalkarsanız deneyiminizi hangi öğenin ne kadar etkilediğini çıkaramazsınız.²⁴¹

Alt sistemleri değiştirerek deneyimin yapısını değiştirdiğimizde, anlam da değişecektir. Anlam değiştiğinde ise içsel tepkimiz değişecektir.²⁴²

Duygularımızın vücudumuzla ilişkisi vardır. Fakat düşünerek tüm fizyolojimizi değiştirebiliriz. Eğer “güveni” düşünürseniz, güvenli görünür ve güvenli hareket edersiniz. Eğer “endişe” veya “korku” düşünürseniz, kalp atışınız ses tonunuz ve vücut diliniz bu düşünceyle eşleştirme yapacaktır. Tersine, fizyolojinizi değiştirerek davranışlarınızı ve ruh halinizi değiştirebilirsiniz. Güvenli bir şekilde yürüyün, konuşun ve hareket edin. O zaman da kendinizi güvenli hissetmeye başlayacaksınız.²⁴³

Sonuç olarak diyebiliriz ki kaynakta (alt temsiller) değişiklik yapma becerilerini kazandığınız ve bir zamanlar istenmeyen alışkanlıklarınızı kontrol altına almayı öğrendiğiniz zaman büyük yaşam değiştirme buluşu meydana gelir. O zaman duygusal zeka olarak adlandırdığımız olguyu da sergilersiniz. Çünkü NLP düşüncesinin merkezinde alt temsiller kavramı yatmaktadır. Bu yüzden NLP'nin en önemli etkisi ve gelişimi teorik temeller ya da bilimsel belgeler yerine yarattığı etkilerden kaynaklanır. Alt temsillerin davranışlar ve ruh durumu üzerindeki olağanüstü etkileri buna örnektir. Alt temsiller çoğunlukla NLP öğrencileriyle uyum sağlar ve kısa sürede o olmadan sürdüremeyecekleri hayatlarının bir boyutu haline gelir.²⁴⁴

²³⁸ Bandler, Değişim İçin, s. 25-26.

²³⁹ Knight,Uygulamalarla NLP,s.19

²⁴⁰ Heather, 21 Günde NLP, s. 136.

²⁴¹ Bandler, Değişim İçin, s. 25.

²⁴² O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 100.

²⁴³ Heather, 21 Günde NLP, s. 138.

²⁴⁴ Alder, NLP El Kitabı, s. 201.

1.2.4.1.8. Zaman çizgisi

Zaman hakkında alt sistem terimlerinin zengin bir karışımını kullanarak konuşuruz. Sonra da bunları öznel deneyimlerimizi kodlamak için kullanırız.²⁴⁵

Zaman çizgisi terimi NLP'de resimleri, süsleri ve geçmişteki şimdiki ve gelecekteki duygularımızı zihinsel olarak depolamak anlamında kullanılır.²⁴⁶

Davranışlarımız ve kendimizi tanımlama şeklimiz geçmişteki deneyimlerimize; yani hatıra koleksiyonumuza dayanır. Bu zaman, mekan deneyimleri bizi dünyada eşsiz kılar, bilinçlilik ve kişilik olarak adlandırdığımız şeyleri bize verir. Bunun yanı sıra aynı zamanda geleceğe de bakarız. Böylece bir insanın zaman çizgisi deneyimlerin bu kendine has kronolojisini gösterir. Beynin depoladığı geçmiş, şimdi ve gelecek hafıza kodumuzu oluşturur.²⁴⁷

Bir şeyin beş dakika önce mi yoksa beş yıl önce mi olup olmadığını veya geleceğimiz için hayal ettiğimiz şeyin henüz gerçekleşip gerçekleşmediğini bilebiliriz. Hepsinde öte ilginç olan geçmişi de düşünsek geleceği de düşünsek aynı tarzda duyuşal girdileri (görme, işleme, dokunma) kullanırız. Görme, işleme ve his kendi içlerinde zaman kodu içermiyor gibi görünür. Bazı durumlarda çok uzak hatıralarımızı sanki dün olmuşlar kadar canlı tutarız. Tam tersine bazen de kısa süre önce olmuş bir şeyi uzun süre olmuş gibi hatırlamakla güçlük çekeriz. Bu açıdan bakıldığında kodlama, alt duyu seviyesinde gerçekleşir gibi görünür.²⁴⁸

Aşağıdaki soruları sorarak bir kimsenin zaman çizgisi hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

- “1. Bir hafta önce gerçekleşmiş bir olayı düşünün.
2. Nereden çıkıp geldiğine ya da şu an hatıranızın uzayda nerede oturduğuna dikkat edin.
3. Aynı işlemi bir ay, bir yıl ve on yıl önce gerçekleşmiş olaylar için uygulayın.
4. Tüm bu işlemi tekrar ama bu sefer gelecekte olmasını istediğiniz bir şeyi düşünerek yapın.
5. Bu yönlerin tek bir yönde giden geçmiş ve başka yönde giden gelecekle beraber bir çizgi öne sürüp sürmediğine dikkat edin.”²⁴⁹

²⁴⁵ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 101.

²⁴⁶ Alder, NLP El Kitabı, s. 232.

²⁴⁷ Heatler, 21 Günde NLP, s. 221.

²⁴⁸ Heather, 21 Günde NLP, s. 222.

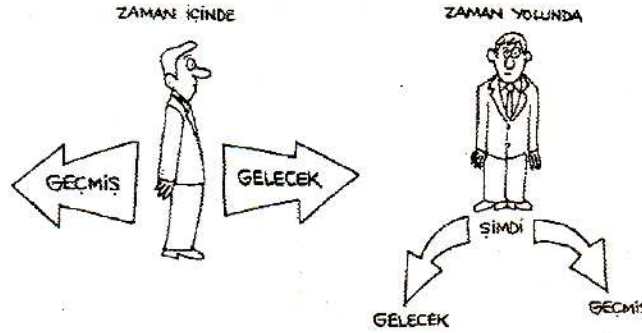
²⁴⁹ Adler, NLP El Kitabı, s. 240.

Bu sorulara cevaben kişi geçmişteki olaylardan el kol hareketleri yaparak veya sola bakarak bahsedecektir. Fakat gelecekte bahsederken sağ tarafa odaklanabilir. Ve bazen de el kol hareketleri aracılığı ile geçmişlerin gerilerde kaldığını öne sürebilirler.²⁵⁰

Bu çalışmalar, kişinin zamanı nereye yerleştirdiği hakkında size bilgi verecektir. Aynı uygulamayı kendi zaman çizginizin yolunu bulmak için de deneyebilirsiniz.

Zaman çizgileri iki kategoriye girme eğilimi gösterir. İlkine zamanın içinde denir. Zamanın içinde olan kişilerin zaman çizgileri önden arkaya doğru gider. Geçmiş arkalarında, gelecek önlerinde yer almaktadır. Bu kişiler zaman çizgisinin “şimdiki zaman” bölümünde yaşarlar; dolayısıyla zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmazlar. Daha anlık ve içlerinden geldiği gibi yaşarlar, bir yerlere zamanında yetişmekte ve teslim tarihinde zorlanırlar. Bunlar bir sonraki haftanın takviminin açıp ne kadar çok şey olduğunu görerek korkan kişilerdir.²⁵¹ Onların acil olan işlerle ilgili fikirleri çok esnekler. Çünkü şimdi yaptıkları işler arasında güçlü bir bağlantı yoktur.²⁵²

İkinci kategori zaman boyuncadır. Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek bütünüyle, zaman boyunca insanın önünde durur. Genellikle geçmiş sol tarafında, gelecek de sağ tarafında uzanır. Zaman boyunca insanları, dakik olurlar ve zaman yönetiminde başarılıdırlar.²⁵³ Böyleleri yaşamda karşılaştıkları olayların birbiriyle bağlantılı ve bir biriyle dizi oluşturan bölümler olduğunu düşünürler.²⁵⁴



Şekil 1.3.²⁵⁵

Zaman çizgisi sizin bilinçli bir şekilde geçmişe veya geleceğe daha fazla veya daha az odaklanmanızı mümkün kılar. Genellikle geleceği daha az düşünmek, daha az

²⁵⁰ Adler, NLP El Kitabı, s. 240.

²⁵¹ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 102.

²⁵² Shapiro, 1 Hafta NLP, s. 91.

²⁵³ O'connor, NLP'nin İlkeleri, s. 103.

²⁵⁴ Shapiro, 1 Hafta NLP, s. 91.

²⁵⁵ Shapiro, 1 Hafta NLP, s. 90.

endişe anlamına gelir. Ve geçmişi daha az düşünmek, hiçbir faydası olmayan pişmanlığın veya geçmişe özlemin daha az olması demektir. Bununla birlikte, unutmak istediğiniz bir şey üzerine odaklanmaya ihtiyacınızın olmadığını; yoğunlaşmanız gereken şeyin, yeni düşünceler, istediğiniz şeyler olduğunu hatırlayın.²⁵⁶

Şimdi, zaman çizgisi boyunca nasıl hareket edeceğimizi, geçmişteki ve gelecekteki izlenimlerimizi nasıl yönlendirebileceğimizi veya değiştirebileceğimizi gösteren bir uygulama yapalım:

“1. Rahatlamış ‘pasif zaman’ durumuna girin ve herhangi bir yarıda kesmeden kaçının.

2. Duyularınızın farkına varın. Ellerinizin, kafanızın, bedeninizin sandalye ya da zemine nerede temas ettiğini, ayaklarınızı vs. düşünün.

3. Bedeninizi yukarı doğru havalandırın ve kendinize yukarıdan baktığınızı hayal edin. Kendiniz hakkında her şeye elinizden geldiğince dikkat edin. Ardından binanın dışında yükselin ve evinize, komşularınıza bakın.

4. Yükselmeye devam edin. Bu deneyimden zevk almaya başladığınız zaman önce ülkeler, sonra kıtalar ardından tüm dünyayı ve yeryüzünü tıpkı uydu fotoğraflarında olduğu gibi bir harita şeklinde görmeye başlayana kadar hızla yükselebilirsiniz. Bu iyi görüş açısına sahip uzaklıktan baktığınızda problemlerinize ne hissettiriyor? Şu an en önemli neymiş gibi geliyor.

5. Eve dönüş yolculuğunda, zevk alarak tüm yolu geri gelin ve içinde bulunduğunuz bedene yaklaşırken hislerinize dikkat edin.

6. Şimdi zaman çizginizin bir yönde geçmişinize, diğer yönde geleceğinize doğru ilerlediğini hayal edin. Yolculuk etmeye tekrar başlayın. Zaman çizginiz boyunca ilerde yatan günlerin, haftaların ve ayların üzerinden atlayarak geçin. Daha önce saptadığınız amaçlarınızın şimdiki zamanda meydana geldiğini, arzu ve rüyaların gerçekleştiğinin farkına varın. Özellikle ulaşmaya karar verdiğiniz şeyleri elde etmiş olmanın verdiği amaç ve doyum duygularından zevk alın. Artık, daha iyi bir gelecek yaratmak için deneyim ve iradeye sahipsiniz.

7. Bu sefer zaman çizgini boyunca geriye doğru bakın ve tüm hayatınızın nasıl ilerlediğini görün. Bu hayatı mı tasarladınız? Yoksa yaşantınızdaki olayları değiştirmek mi istersiniz?

²⁵⁶ Heather, 21 Günde NLP, s. 229.

8. Zaman çizginiz boyunca şimdiki zamana geri dönerken her deneyiminize dikkat edin. Eğer isterseniz tek bir deneyime yoğunlaşp değişiklikler yapabilirsiniz.

9. Şimdiki zamana ve bedeninizin içine geri dönün. Bir süre içinde bulunduğunuz duyguların tadına varın ve öğrendiklerinizi tekrar gözden geçirin.”²⁵⁷

1.2.4.1.9. Çerçevesel ve yeniden çerçeveleme

NLP’de çerçeve terimi “bilinçli veya bilinçsiz, bir şeyleri algılama şeklinizi veya bir şeylere bakma şeklinizi yansıtır.”²⁵⁸ Yeniden çerçevelemek ise, bir deneyim veya bir olayın anlamını onu farklı bir çerçeve içerisine koyarak değiştirmektir.²⁵⁹

Eğer bir resme baktığımız ‘Açıyı’ değiştirseniz, çok farklı şeyler görürsünüz. Yeniden çerçevelemenin önemi, bir şeye farklı açılardan bakarak düşünebilmenizi sağlamasından gelmektedir. Yeniden çerçevelemenin sorusu şudur: “Bunu başka türlü nasıl yapabilirim ya da bu konuya başka hangi açıdan bakabilirim?”²⁶⁰

Yeniden çerçevelemenin ya da bir şey hakkındaki algılarınızı değiştirmenin iki temel yolu vardır:

Bağlamın Yeniden Çerçevenmesi

Bağlamın yeniden çerçevenmesi kötü, altüst edici ya da istenmiyor gibi görünen bir deneyimi alarak, aynı deneyim ya da davranışın bir başka bağlamda gerçekten nasıl büyük bir avantaj olduğunu gösterir.²⁶¹

Herhangi bir deney, olay veya davranış, meydana geldiği zaman mekan boyutunda çok farklı sonuç ve anlamlar üretebilmektedir. Yağmur kuraklık çeken bir bölgenin halkı tarafından son derece sevindirici ve olumlu bir olay olarak algılanırken, sel ortasında kalmış veya açık havada piknik planı yapan kişilerce istenmeyen olumsuz bir olay olarak algılanacaktır. Oysa tek başına yağmur ne iyi ne de kötüdür. Buna dair yargılar, belli bir bağlamda oluşturduğu sonuçlara göre ortaya çıkar.²⁶² Yaptığınız şeyleri, yapma yerinizi, yapma zamanını, yapma nedenini ve yapma şeklinizi

²⁵⁷ Alder, NLP El Kitabı, s. 243-244.

²⁵⁸ Heather, 21 Günde NLP, s. 244.

²⁵⁹ McDermont and Jago Wendy, NLP Koçluğu, Çev. Fatma Can Akbaş, Kariyer Yayınları, İstanbul2003, s. 95.

²⁶⁰ Shapiro, 1 Haftada NLP, s. 107-108.

²⁶¹ Robbins, Sınırsız Güç, s. 297.

²⁶² Dilts, Sınırsız Güç, s. 297.

değiştirebilirsiniz. “Sadece farklı bir bağlam düşünün ve orada davranış farklı bir ışık altında değerlendirilsin.”²⁶³

İçeriğin Yeniden Çerçevesi

İçeriğin yeniden çerçevesi muhtelif bir durum veya davranış hakkındaki algı düzeyimizi veya bakış açımızı değiştirmeyi içermektedir. Bir an için geniş ve boş bir çimenlik alan düşünelim. Herhangi bir çiftçi için bu alan yeni ürünler yetiştirebileceği, bir mimar için hayalindeki evi inşa edebileceği, bir grup genç için piknik yapabilecekleri bir alan olma fırsatını taşımaktadır. Anlaşılacağı üzere aynı içerik (boş çimenlik alan), bakan kişinin niyet ve perspektifine göre farklı algılanabilmektedir.²⁶⁴

Kişinin bir yakınının ölmesi çoğu kültürde aşırı üzüntü kaynağı iken bazı kültürlerde durum farklı olabilir. Niçin? Ölüme, ölünün daima kendileriyle birlikte olacağı anlamını yükleyerek, yeniden çerçeveleme yaptıklarından; onlara göre evrende hiçbir şey tahrip edilmemiştir, sadece şekil değiştirmiştir. Veya ölümü; daha üst düzeyde varolma olarak düşündükleri için hoş bir olay olarak görürler. Aynı uyarıcının yeniden çerçevesi, beyne gönderilen anlamı, dolayısıyla onunla ilgili davranış ve durumları değiştirecektir.²⁶⁵

Farklı bakış açısına sahip kişiler kendileri hakkında, özellikle de kişiler arası ilişkilerde daha iyi çalışırlar. “Anlamıyor” kelimesini örnek olarak kullanalım:

- “- Anlamaması kötü, çünkü bu bizim ilişkimizi zedeliyor
- Anlamadığı doğru, çünkü faktörlerden haberi yok.
- Anlamadığı yanlış, çünkü yapması için ödenen şey bu.
- Anlamamak, bir şeyi kötü niyetle yapmaktan daha iyidir.”²⁶⁶

“Görüldüğü gibi yeniden çerçeveleme” farklı bir sonuca, değerlendirmeye ve hisse ulaşılabileceğinin yorumudur. Deneyimlerin tek bir kelimesini hatta tüm zamanları yeniden çerçeveleyerek²⁶⁷ değişimi yakalayabilirsiniz.

²⁶³ Heather, 21 Günde NLP, s. 245.

²⁶⁴ Dilts, Dil İllüzyonları, s.53.

²⁶⁵ Robbins, Sınırsız Güç, s.298-299.

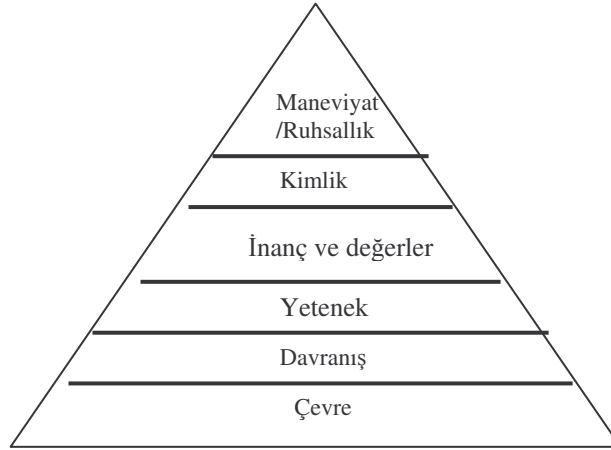
²⁶⁶ Alder, NLP El Kitabı, s.393.

²⁶⁷ McDermon, NLP Koçluğu, s.96.

1.2.4.1.10. Nörolojik -mantıksal- düzeyler

Robert Dilts'in geliştireceği mantık seviyeleri fikrini ilk olarak Gregory Bateson ortaya atmıştır. NLP bu seviyeleri, psikolojik durumları anlamak ve kişisel değişim için temel olarak kullanır.²⁶⁸

NLP'ye göre değişim sadece dışarıdan görünen davranışlarımızı değil, yüzeyin altındaki bazı seviyeleri de içine alır; inançlarımızı, değerlerimizi ve de çoğu zaman farkında bile olmadığımız "parçalarımızı" kapsar. Davranışlarımız, içimizdeki bu çok farklı aşamalardaki algılardan kaynaklanır. Değişim bir insanın zihninde gerçekleşmedikçe, değişim (en azından son değişim) muhtemelen gerçekleşmeyecektir. Anlamlı bir hayat bu farklı düşünme seviyeleri arasında bir uyuma sahip olma eğilimindedir. Bu, eksiksiz bir insanın her parçasının aynı yöne gitmesi anlamına gelir. İçimizdeki yanlış sıralama, zihnimizin farklı aşamaları arasında iç çatışmaya sebep olabilir. Nihai bir kişisel değişim zihnimizin bu farklı aşamalarını kavramayı gerektirir.²⁶⁹



Çevre: Çevre kavramıyla, sizin dışınızdaki her şeye değinilir. Sizin çevre kavramından anladığımız ise edimlerinizin sorumluluğunu ne derece üstlendiğinize bağlıdır.²⁷⁰ Bu seviye de, muhtemelen şu sorularla karşılaşacaksınız: Ne zaman yaparım? Nerede yaparım? Kiminle yaparım?²⁷¹

²⁶⁸ Alder, NLP El Kitabı, s.206.

²⁶⁹ Heatler, 21 Günde NLP, s. 234.

²⁷⁰ Knigth, Uygulamalarla NLP, s.204.

²⁷¹ Alder, NLP El Kitabı, s.207.

“Doğru yerde, doğru zamanda, doğru insanlarla” bulduklarını söyleyen kişileri büyük bir olasılıkla duymuşsunuzdur. Bunlar başarılarını çevreye bağlarlar. Bu düzeyde, paylaşılan şartlar uyumu artırır.²⁷²

Davranış: Davranış seviyesi herhangi bir çevrede bir şeye ulaşmak için gerçekte ne yaptığınız ile ilgilidir.²⁷³ NLP’de davranışlar, eylemlerin yanı sıra düşünceleri de kapsar.²⁷⁴ Davranışı ortaya çıkarmak için şu soruları sormanız gerekir: “Ne yaparım?”²⁷⁵

Yetenek - Beceri: Tutarlı, otomatikleşmiş ve çoğu kez alışkanlık haline gelecek kadar sık yaptığımız davranışlarımız bu düzeydedir. Aynı zamanda bu düzey, düşünme stratejileri ve fiziksel becerileri de kapsar.²⁷⁶

Yetenek düzeyinde çeşitli dışsal durumlara göre davranışlarımızı seçer, değiştirir ve uyarlayabiliriz. Bu “nasıl” sorusuna yanıt verir.²⁷⁷

İnanç ve Değerler: İnançlarımız ve değerlerimiz bir şeylerin bizim için, niçin mümkün olduğu ya da olmadığı konusundaki anlayışımızı şekillendirir. Onlarla aksiyonlarımız makul olur ve anlam kazanır.²⁷⁸ Aynı zamanda yeteneklerimizi gerekli olumlu gerekse olumsuz olarak etkileyebilen inanç ve değerlerimiz “Neden” sorusuna yanıt verir.²⁷⁹

Kimlik: Kimlik, sizin kendinizle ilgili anlayışınız, sizin kim olduğunuzu ve yaşamdaki misyonunuzun ne olduğunu tanımlayan temel inanç ve değerlerinizdir.²⁸⁰ Yaşamın bir anlamı olmalıdır. Yaşamak için bir nedene, kim olduğumuzu bilmeye ihtiyacımız vardır. Bu kendinizi anlama işleminden sonra değer ve inançlarınız kimliğinizin eşsiz yansıması olarak ortaya çıkarlar.²⁸¹ İnanç ve değerlerimizi şekillendirip yaşamdaki misyonumuzu belirleyen kimlik faktörü “Kim” sorusuna yanıt verir.²⁸²

Maneviyat-Ruhsallık: Bu düzey, ilahi literatürde kişinin insanlıkla, evrenle veya tanrıyla bir olması şeklinde betimlenir.²⁸³

²⁷² O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.3.

²⁷³ Alder, NLP El Kitabı, s.207.

²⁷⁴ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.4.

²⁷⁵ Dilts, Dil İllüzyonları, s.242.

²⁷⁶ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.4.

²⁷⁷ Dilts, Dil İllüzyonları, s.242.

²⁷⁸ Mcdermont, NLP Koçluğu, s.68.

²⁷⁹ Dilts, Dil İllüzyonları, s.242.

²⁸⁰ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.5.

²⁸¹ Alder, NLP El Kitabı, s.208.

²⁸² Dilts, Dil İllüzyonları, s.242.

²⁸³ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.5.

Ruhani bir seviye, sosyal ve politik sistemlerin ötesinde bir deneyim seviyesini simgeleyebilirken; kimlik tarafını ise özel bir görev ya da yüksek bir amaç olarak açıklayabiliriz. Hepimiz sistemler içinde yaşarız ve bunlar daha geniş sistemlere hizmet ederler. Eğer hayatınız kendinizden daha büyük bir şeye hizmet ederse bu size daha yüksek bir amaç ve anlam kazandırır. Bu sadece elde etmek istediğiniz şeyleri (sonuçları) değil, aynı zamanda eşsiz bir şekilde dünyaya katabileceğiniz şeyleri de kapsar.²⁸⁴

Bireyi, aileyi ve toplumu aşan daha büyük bir sistemin parçası olduğumuz gerçeği ile ilgilenen ruhsal faktörler “Kimin için? Ne için” sorularına yanıt verir.²⁸⁵

Bu sistemde her düzey bir altındaki faaliyet türünü düzenler ve yönetir. Dolayısıyla daha üst düzeyde meydana gelecek herhangi bir değişiklik, alt düzeylere yansıyor oradaki değişimi hızlandıracaktır. Ancak alt düzeylerde meydana gelecek bir değişikliğin üst düzeydeki süreçleri aynı çabuklukla değiştireceğini söyleyemeyiz.²⁸⁶

Kendi deneyimlerimizle nörolojik aşamaları sıraya koymak için aşağıdaki alıştırmayı kullanabiliriz:

“1. Güçlü bir durum seçin (güven, huzur, yaratıcılık vs.) bu durumu “x” olarak belirleyin.

2. Bir çizgi üzerinde ruhsallıktan çevreye kadar nörolojik aşamaları düzenleyin.

3. Çevre konumunda “x” halini nerede yaşamak istediğinizi düşünün. Zihninizde çevreyi kendi kendinize tarif edin.

4. Davranış konumuna çıkın ve şunu sorun: “Bu zamanda ve bu konumda ne yapmam gerekir?”

5. Bir adım daha yukarıya çıkarak yetenek konumuna gelin ve şunu sorun: “Bu çevrede bunun gibi nasıl davranırım?” Kendi kendinize ne söylediğinize, yeteneklerinize, sahip olduğunuz bilgiye veya bunları zihninize yerleştirirken nasıl kodladığınıza dikkat edin.

6. İnançlar ve değer konumuna gelin ve yaptığınız şeyi niçin yaptığınızı sorun.

7. Bir adım ilerideki kimlik konumuna gelin ve sorun: “Bu inançlara sahip olan kişi olarak ben kimim?” Kimliğinizle ilgili bir mecaz düşünün.

²⁸⁴ Alder, NLP El Kitabı, s.209.

²⁸⁵ Dilts, Dil İllüzyonları, s.242.

²⁸⁶ Dilts, Dil İllüzyonları, s.241-242.

8. Son olarak ruhsallık konumuna gelin ve şunu sorun: “Hayatımda takip ediyordüğüm amacım nedir? Bu en yüksek aşamada beni kim veya ne motive edebilir?”²⁸⁷

1.2.4.1.11. Çapalar

NLP terminolojisinde çapa, “belirli bir tepkiyi uyandıran herhangi bir uyarana”²⁸⁸ verilen addır.

Çapa görsel olabilir; yeni doğan bir bebeğin görüntüsü gibi. İşitsel olabilir; bir reklamın tekrarlanan melodisi gibi. Dokunsal olabilir; el sıkma veya rahatlatıcı bir masaj gibi. Kokuyla ilgili olabilir; güllerin kokusu gibi. Tat almayla ilgili olabilir; siz de özel bir duygu veya anıyı uyandıran bir tat gibi. Dışsal, yani çevreden geliyor olabileceği gibi, içsel, yani zihinde oluşabilir. Çapalar ayrıca tüm mantıksal düzeylerle de ilgilidir. Adınız, kimliğinizin çapasıdır; dini semboller, inanç ve değerlerinizin çapalarıdır.²⁸⁹

Çapaların gücü sizin bağlantı kurma ve çağrışım yapma gücünüz ve beceriniz üzerinde temellenir. Bir kere kurulduğunda, tepkiler her seferinde otomatik olarak işlemeye başlar ve sizin için yararlı ya da zararlı sonuçlar doğurur. Yararlı çapalar güven duygusu, enerji ve yaratıcılık gibi kaynakları harekete geçirirken; zararlı çapalar depresyon, hayal kırıklığı ve uyuşukluk gibi halleri harekete geçirirler.²⁹⁰

NLP modelinde davranışların zihinde başladığını ve hislere, değerlere vs. dayandığını; nörolojik aşamalardan da düşünme tarzını değiştirmenin, davranış aşamasında bir değişiklik yapmaktan çok daha etkili olduğunu, alt temsilleri değiştirerek ruh halinizi nasıl değiştirebileceğinizi açıklamaya çalışmıştık. Çapalar ise “bir ruh halini derhal hatırlamanızı sağlar ve bundan dolayı da birçok önemli uygulamaları vardır.”²⁹¹

Ruh hallerimiz, biz yaşadığımız ortama tepki verdikçe, sürekli değiştiğinden²⁹² NLP uyarıcı yetenekleri, sadece nerde ve ne zaman ihtiyacınız olursa orada doğru ruh haline sahip olmanızı mümkün kılar. Sadece kontrolünüzü korumanızı sağlamaz aynı zamanda yapmak istediğiniz herhangi bir aktivite veya elde etmek istediğiniz bir sonuç

²⁸⁷ Heather, 21 Günde NLP, s.239-240.

²⁸⁸ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.117.

²⁸⁹ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.65.

²⁹⁰ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.298.

²⁹¹ Heather, 21 Günde NLP, s.298.

²⁹² O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.65.

için en uygun ruh halini seçebilmenizi sağlar. Bunun için de ilk olarak hangi ruh halinin uyarılması gerektiğini ve bunların nasıl ortaya çıkarılacağını bilmeniz gerekir.²⁹³

Çapa kullanımı, genel ruh halinizi, öğrenme durumunuzu tasarlamak, değiştirmek ve seçmek için temel anahtardır. İsteddiğiniz kaynakları seçin, bunları bir çapayla bütünleştirin ve ardından, bu kaynakları şimdiki ana taşımak için sürekli bu çapayı kullanın ki, bu ruh hali yerleşsin.²⁹⁴ Bunun için;

“1. Sizi rahatsız edecek birilerinin bulunmadığı sessiz bir yer bulun.

2. Geçmişte yaşamış olduğunuz ve gelecekte ihtiyacınız olduğu anda hatırlayabileceğiniz bir hal veya duyu üzerinde karar alın.

3. Bu ruh haline veya duyuya ihtiyacınızın olduğu her anda kullanabileceğiniz bir uyarıcı sesin (Başparmağınızı, işaret parmağınızı veya herhangi bir sembol).

4. İstenen hali güçlü bir şekilde yaşamış olduğunuz bir hatıranızı hatırlayın. Bu deneyimin içine girmek için, önce ayrı ayrı sonra o hatıra ile ilgili tüm duyuları canlı bir şekilde birleştirerek, her duyu üzerinde duracak kadar zaman ayırın. O olayı tekrar yaşadığınızı hayal edin.

5. Şimdi başka bir şey yaparak veya düşünerek o ruh halini değiştirin veya ara verin. Uyarıcı veya uyarıcıları tekrar ateşleyin ve daha önce yaşamış olduğunuz ruh halini ortaya çıkarıp çıkarmadıklarına dikkat edin.

6. Bu metodu birkaç defa tekrarlayın ve her seferinde ilave duyumsal detaylarla hatırayı geliştirin ve yoğunlaştırın. Kısa sürede, istenen ruh haline sebep olmaksızın uyarıcıları ateşlemenin imkansız olduğunu göreceksiniz. Sonra nörolojinizde sürekli uyarıcılar kuruyor olduğunuzu anlayacaksınız. Aksi takdirde metodu tekrarlayın veya farklı bir hatıra seçin.”²⁹⁵

Çapalamak uygulama gerektiren bir beceridir. Kullandıkça daha kolaylaşır ve daha etkili hale gelir. Böylece bilinç dışı davranışlarınızın bir parçası olurlar. Kötü halleriniz ve endişeleriniz gibi sizi beceriksiz ve başarısız yapan eski çapalarınıza da dikkat edin. Bu kötü çapaları, iyi çapalarla değiştirin ve neler olduğunu gözlemleyin. Başarılı çapalama etkinliğiyle “duygusal tercihlerinizin” değiştiğini ve seçeneklerinizin arttığını göreceksiniz.²⁹⁶

²⁹³ Heather, 21 Günde NLP, s.298-299.

²⁹⁴ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.68.

²⁹⁵ Heather, 21 Günde NLP, s.311.

²⁹⁶ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.121.

1.2.4.2. Linguistik düzey

Bütün duygu, davranış ve isteklerimizi ifade etmenin en önemli araçlarından birisi olan dilimiz, etkileşim ve iletişimize şekil veren bütün dilsel modeller, “linguistik” olarak adlandırılmıştır.²⁹⁷

Bu bölümde ideallerinizi gerçekleştirebilmek için dilin çok özel yöntemlerle nasıl kullanılabileceğinizi göreceksiniz.

1.2.4.2.1. Dilin önemi

Zihinsel dünya modelimizin oluşumundaki temel bileşenlerden biri olan dilin, aynı zamanda algılama ve tepkilerimiz üzerinde de önemli ölçüde etkileri bulunmaktadır. İnsan neslinin gelişimi içinde onu diğer canlılardan ayıran ve bilinçliliğin en temel enstrümanı olan dil için Freud şöyle demiştir: “Başlangıçta kelimelerle büyü aynı şeydi ve hatta kelimeler, bugün de aynı sihirli gücü sürdürmektedir. Kelimeler aracılığıyla herhangi birini dünyanın en mutlu veya en kederli insanı haline getirebiliriz. Her zaman ve her yerde kararlarımızı, yargılarımızı, inançlarımızı belirleyen ve etkileyen yine o kelimelerdir.”²⁹⁸

NLP vasıtasıyla, dili daha iyi bir iletişim için kullanabiliriz. Fakat bu daha derin bir seviyede veya alışılmıştan farklı bir şekilde olacaktır.²⁹⁹ Bandler ve Grinder’a göre dil, deneyimlerimiz ve dünya modellerimiz hakkında birbirimizle iletişim kurmak kadar bu modelleri oluşturmak konusunda da bize hizmet etmektedir. Bu şekilde düşünüldüğünde dil, sadece deneyimlerimiz hakkında iletişim kurmak için kullandığımız ihtiyari semboller olmaktan çıkmakta ve zihinsel deneyimimizin en temel parçasını oluşturmaktadır.³⁰⁰

NLP “E-Prime” olarak bilinen bir dil tarzı kullanır. E-Prime, dilde daha doğrudan anlamlara; kimin söylediğini veya ne söylediğini ve kimin sorumlu olduğunu belirlemeye önem verir. Belirsiz, anlam boşluğu olan genellemeleri elememize yardım eder. “To be” fiillerinde görülen edilgen yapıların çoğu, genellemeler veya sınıflandırmalar E-Prime’de görülmez. “To be” fiillerinde bir uzlaşma söz konusu değildir. Bir şey ya odur ya da değildir. “To be” fiiliyle kullanılan “Joe aptaldır” cümlesi E-Prime kullanımına şu şekilde çevrilebilir: “Joe bu olayda aptalca davrandı” veya “Bana, o aptalca davranmış gibi geldi.” Böylece, sadece aykırı küçük kelimeleri

²⁹⁷ Arıkan, NLP, s.21.

²⁹⁸ Dilts, Dil İllüzyonları, s.19.

²⁹⁹ Hearter, 21 Günde NLP, s.142.

³⁰⁰ Dilts, Dil İllüzyonları, s.24.

değiştirerek, anlamımızı daha açık ve daha doğru yapabiliriz. Sadece şunu sorun: “Gerçekten söylemek istediğim şey ne?”³⁰¹

Sözler deneyimlerimizi sadece temsil etmekte kalmaz, aynı zamanda deneyimin bazı yönlerini ön plana çıkarıp bazılarını geri plana iterek onları farklı algılamalara neden olacak şekilde çerçeveler. “Bugün mutluyum ama bu böyle sürmez, “Bugün mutluyum ve bu böyle sürmez” gibi cümleler aynı içeriğe sahip olup, olumsuzluğu ön plana çıkarırken; “Böyle sürmeyecek olsa bile bugün mutluyum” ifadesi mutluluğu ön plana çıkarıp, olumsuzluğu arka plana iterken bireye de güçlü bir motivasyon duygusu sağlar.³⁰²

Kullandığımız kelimeler anlam ve duygu içerirler. Dolayısıyla kelimeleri kullanım tarzınız, neleri düşündüğünüzü ve nasıl düşündüğünüzü etkilemeye başlar. İşte dil denilen şeyin mucizelerinden biri de budur.³⁰³

Dil ve beyin arasında önemli bir ilişki vardır. Dili yönlendiren ve yöneten beyindir; bununla birlikte dil de beyni yönlendirmektedir. Bazen dilin yanlış kullanılması beyinde yanlış temsillerin oluşmasına sebep olur. Kullanılan dilin oluşturduğu bu temsiller, yine yanlış düşünce ve davranışların kaynağı olacaktır. Kişi, kullandığı veya duyduğu kelimeler, işaretler ve semboller ile bunlara yüklediği anlam sonucu duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturur. Dolayısıyla elde ettiğimiz sonuçlar içsel ya da çevreyle iletişimde kullandığımız dil ile direkt ilgilidir.³⁰⁴

1.2.4.2.2. İletişim

Bilgi, fikir ve niyetlerin dil, işaret, sembol ve davranışlarla iletilmesi sürecine iletişim denmektedir.³⁰⁵

Söz, iki kutupludur; bir kişiyi ya da bir nesneyi hedef alır. Sözün yapısında daima bir şeyi yapan ve ulaşmak istediği bir hedef, bir konuşan ve bir dinleyen, bir eylemi gerçekleştiren ve bir eyleme maruz kalan söz konusudur. Aksi halde sözün hiçbir anlamı yoktur. Kendi kendine söylenmiş, başıboş, donuk ve cansızdır. Ancak canlı olan söz, bir “ben” bir de “sen” içerir. “Sen” bazen birden fazla kişi olabileceği gibi “ben”in farklı bir yönü de olabilir. Ne olursa olsun ikisi arasında karşılıklı etkileşim

³⁰¹ Heather, 21 Günde NLP, s.144.

³⁰² Dilts, Dil İllüzyonları, s.31-32.

³⁰³ Robbins, İçindeki Dev, s.273.

³⁰⁴ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.128.

³⁰⁵ Özbay, NLP Sözlüğü, s.64.

söz konusudur. Bu noktada söz dinamik, yani iki kutup arasında gidip gelen bir tepki yaratır ki, iletişim de budur.³⁰⁶

NLP'nin "iletişim anlamı, aldığımız tepkilerdir" ilkesine göre, en iyi iletişim kurmanın yolu kullandığımız tekniklerden çok, karşımızdakinin tepkilerini ölçmektir. İletişiminizin başarılı olduğunu bilmek için, karşınızdaki insanda meydana gelen duyuşsal belirtilerin farkında olmanız gerekmektedir.³⁰⁷ Diğer bir deyişle iletişimde önemli olan, sizin söylerken amaçladığınız veya düşündüğünüz şeyler değil, diğer insanın ne algıladığıdır. Eğer beklediğiniz tepkileri alıyorsanız, başarılı olduğunuz anlamına gelir. Tepkiler beklediğiniz gibi değilse, amaçladığınız sonucu alma yönünde iletişiminiz başarısız olmuştur. Bu durumda sözcüklerinizi yüksek sesle veya vurgulu tekrarlamamız da sizi başarıya götürmeyecektir. Başarı elde edinceye kadar iletişiminizi değiştirmek ve tepkileri izlemeye devam etmek zorundasınız.³⁰⁸

Hayat değişimdir. Hiçbir şey durağan değildir. Hareket etmeyen bir şeyin ilerlemesi imkânsızdır. Yaşamak hareket demektir. Yaşamak gelişmektir. Yaşamak diğer insanlarla etkileşim halinde olmaktır. Yaşamak iletişim kurmaktır. Başarısızlığın nedenleri konusunda yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, duyuşsal hayatlarında veya iş yaşamlarında başarısızlığa uğramış insanları yüzde 80'i başkalarıyla iyi ilişki kuramamaktadır. Bu insanların en belirgin özellikleri iletişim konusundaki yetersizlikleridir.³⁰⁹

NLP, iletişimdeki başarısızlığı önlemek ve etkili bir iletişimi gerçekleştirmek için "iletişime girmeme şansınız yok" gibi bir varsayımı kabul eder. Bu varsayım sürekli olarak sözsüz bir şekilde, hatta ufak bir kas hareketi ve ses tonuyla bile iletişime girdiğimiz gerçeğini pekiştirir. Bu yüzden NLP "iletişimin sorumluluğu iletendedir" diyerekten ikinci bir varsayım kabul eder ki; bu, uyumu yaratmak ve kendi sonucumuzu temin etmek için bilinçli olarak eşleme yapmak zorunda kalabilirsiniz anlamına gelmektedir. Aksi takdirde, muhtemelen ihmalkar biçimde bir şeyler iletirsiniz ve bedelini o an veya zamanla ödemek zorunda kalırsınız."³¹⁰

İletişimde uyum sağlamak için anlamlı bir eşleştirme yapma zorunluluğu vardır. İşin sırrı eşleştirmektir. Aşağıda alanlarla eşirme yaparak diyalogunuzu geliştirebilirsiniz:

³⁰⁶ Erika Guilane-Nachez, İletişim mi? Kolay!, Çev.Gülşah E. Abdelhafi, Sistem Yayıncılık, İstanbul 2003, s.4-5.

³⁰⁷ Saygın, Kişisel Değişim, s.88.

³⁰⁸ Woodsmall, Davranış Kalıpları, s.23.

³⁰⁹ Nachez, İletişim mi?, s.7.

³¹⁰ Alder, NLP El Kitabı, s.149-150.

- 1- Fizyoloji; vücut duruşu ve hareketler
- 2- Ses tonu, konuşma hızı ve diğer ses özellikleri
- 3- Dil ve düşünce tarzı; kelimelerin seçimi ve alt sistemler
- 4- İnanç ve değerler; insanların doğru ve önemli saydıkları şeyler
- 5- Deneyim; ilgi ve aktivitelerinize uygun bir temel bulmak
- 6- Nefes almak; birisiyle kendini eşleştirmenin pek göze çarpmayan fakat güçlü bir yolu”³¹¹

Yukarıdaki alanlardan herhangi biriyle eşleştirme yaparak iletişimde başarıya ulaşabilirsiniz.

Eşleştirme konusunda ilk olarak, her zaman inceliğin ve saygının önemini hatırlayın. Duruşunuzu ve sesinizi ani ve nezaketsiz bir şekilde değiştirmeyin veya jestleri mekanik bir şekilde aynıyla taklit etmeyin. Herhangi bir değişikliği yavaş yavaş, belli olmayacak şekilde yapın.³¹² Araştırmalar, iletişimde vücut dilinin önemini çok net bir biçimde ortaya koymaktadır. Yapılan bir araştırma, iletişimde, içeriğin yanı sıra kullanılan kelimelerin %7, ses tonunun %38, vücut dilinin ise %55 önem taşıdığını göstermiştir. Yani etkili bir iletişimin en önemli unsuru vücut dili ve ses tonudur. Yapmak istediğiniz etkiye yönelik doğru vücut dili kullanımı, zaten yaratmak istediğiniz etkinin büyük bir kısmını sağlar.³¹³

Sözlerinizin başkalarını etkileyebilmesi için kendinizi onların davranış kalıplarına göre ayarlamanız gerekir. Bunu başarmanın yolu ise dört noktadan geçer: İletişim, gözlem, odaklanma, kontrol...³¹⁴

İletişim kavramı için yukarıda vermiş olduğumuz bilgiler yeterli olacaktır. Yani, iletişimde bulunduğumuz zaman amacımız karşı tarafa bir anlam yollamaktır. Ancak anlamın sonuç vermesi için karşımızdakinin dünya modelini bilmek ve onunla uyum sağlamış olmak gerekir.

Gözlem, karşımızdaki insanın dünya modelini kavrayıcıya kadar o insana önem vermek ve gözlemlemek anlamına gelir. Ancak bu noktadan sonra konuşmalarınızı o insanın dünya modeline uyarlayabilirsiniz.³¹⁵

³¹¹ Heather, 21 Günde NLP, s.82.

³¹² Heather, 21 Günde NLP, s. 82

³¹³ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.138.

³¹⁴ Woodsmall, Davranış Kalıpları, s.22.

³¹⁵ Woodsmal, Davranış Kalıpları, s.22.

Odaklanma, iletişim sonucunda amaçladığımız tepkiye odaklanmak, o tepkiyi alabilmektedir.³¹⁶ Konuşmanızın tamamı amaca yönelik olmalıdır. Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyin sonucunu asla aklınızdan çıkarmayınız. Etkili konuşmalar her zaman iyi tasarlanmış sonuçlara göre hareket ederler. Sonuçlar net bir şekilde düşünülmeyen sürece iletişim tesadüfe dayalı bir etkinlik olur.³¹⁷ İsteddiğiniz sonucu elde etmek için, fizyolojileri de eşleştirmeniz gerekir. Her bir olayda kendinize şunu sormanız gerekiyor: “Hangi fiziksel duruş, hareket, ses tonu, değerler ve karşımızdaki insanın diğer özellikleri benim iletişim hedefimi, en iyi şekilde destekleyecek? Ayağa kalmak ve oturmak mı, yoksa alçak ses tonu veya coşkunluk mu, yoğunluk ya da rahatlık mı?”³¹⁸

Karşınızdaki insanın ruh hali düşük bir ruh halini yansıtıyorsa, eğer onunla kendinizi birazcık eşleştirirseniz o da sizin gibi olabilir. Fizyoloji ve duygular birbiriyle yakından alakalıdır. Böylece fizyolojinizi değiştirerek genellikle karşınızdaki kişinin ruh halini değiştirmesi için rehberlik yapabilirsiniz.³¹⁹

Kontrol, amaçladığımız değişikliğin gerçekleşip gerçekleşmediğini görmektir. Eğer gerçekleşmemişse yukarıda belirtilen adımlardan birinde başarısız olmuşsunuzdur.³²⁰

Sonuç olarak diyebiliriz ki, ilişkilerimizde rehberlik etme durumunda ilk önce karşınızdaki insanı nereye yönlendirmek istediğinizi ve başarılı bir iletişime en iyi uyacak bir beden-zihin durumu ve çevrenin nasıl olduğunu bilmeniz gerekir. Fakat özellikle de rehberliğinize yanıt olarak ortaya çıkan ve ince zeka gerektiren davranış değişikliklerine dikkat etmeniz ve bunların istediğiniz sonuç için doğru yöne gidip gitmediklerini tayin etmeniz gerekir. Eğer iyi şekillendirilmiş sonuçlarınız ya da esnek bir tutumunuz varsa her şeyi elde edebilir ve doğru olana kadar pratik edebilirsiniz.³²¹

1.2.4.2.3. Metaforlar

NLP’deki kullanımıyla metafor, hikayeleri, karşılaştırmaları deneyimlerini ve benzetmeleri kapsar.³²² Bir kavramı ne zaman başka bir şeye benzeterek anlatmaya kalkarsak, metafor kullanıyoruz demektir. Aslında o iki şeyin birbirine benzerliği pek az

³¹⁶ Arıkan, NLP, s.58.

³¹⁷ Woodsmall, Davranış Kalıpları, s.22.

³¹⁸ Heather, 21 Günde NLP, s.101.

³¹⁹ Heather, 21 Günde NLP, s.99.

³²⁰ Woodsmall, Davranış Kalıpları, s.24.

³²¹ Alder, NLP El Kitabı, s.190.

³²² O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.142.

olabilir, ama birini çok iyi tanıyor olmak bizi ikincisini daha iyi anlama olanağını getirir. Metaforlar semboldür ve sembol oldukları için duygusal yoğunluğu normal kelimelerden daha hızlı ve daha tamam biçimde yaratabilirler. Metaforlar bizi bir anda değiştirmektedir.³²³

Birçoğumuz için metaforlar bir düşünce biçimidir. Yaşamı bir gül bahçesine, işinizi savaş alanına boş zamanlarınızı da eğlence ziyaretine benzeterek, iletişimin sizde ve çevrenizde uyandırdığı duyguların yoğunluğunu artırabilirsiniz. Bunun içindir ki metaforlar yapı olarak büyüleyici ve baştan çıkarıcı olup; dikkatlice oluşturulup sunulduğunda aydınlatıcı ve güçlendirici, sorumsuzca kullanıldığında ise zararlı ve rahatsız edici olabilir.³²⁴

Benimsediğiniz her metafor, size bir dizi kuralı, fikri ve önyargılı kavramları da birlikte getirir. Bir şeyi kafanızda farklı temsil ettiğiniz anda, duygularınız da değişir. Metafor, sizin nasıl düşüneceğinizle, nasıl hissedeceğinizle, neler yapacağınızla ilgili kararlarınızı etkileyecektir. Eylemlerinizi biçimlendirecek, dolayısıyla da kaderinizi biçimlendirecektir.³²⁵

İletişim, metaforlarla zenginleşir ve niteliğini artırır. Kendinizle veya başkalarıyla olan ilişkilerinizde, ilgili sorunların ya da anlaşmazlıkların yaşandığı durumlarda metaforlar etkilidir. Çünkü metaforlarla tartışılmaz.³²⁶

Bir metafor duyguları uyandırır ve harekete geçirip değişmeleri için insanları motive eder. Metafor ne kadar duyumsal ve hatırlanabilir olursa, dinleyicinin motivasyonu o kadar kuvvetli olur. İşin sırrı metaforun sol beyin direncini aşarak ve kişinin kalbine -bilinçaltına-doğru akarak anlamın merkezine giriş sağlamasıdır. Metaforun mantıklı ya da dilsel erdemleri ne olursa olsun esas önemi bilinçdışı yankılanmasıdır. İyi seçilmiş bir metafor çoğu iletişim tipini daha etkili kılar ve bu yüzden iletenin istenen sonucu gerçekleştirmesine yardımcı olur.³²⁷

1.2.4.2.4. Algı pozisyonları

Başkalarıyla iletişiminizde etkili olmanızı sağlayacak güçlü bir yol vardır. Bu da onların davranış biçimleri ve tercihlerini nasıl yaptıklarıyla ilgili bilgilerinizi genişletmenizdir. NLP bu konuda pratik bir çözüm bulmuş ve “Algısal duruş alma”

³²³ Robbins, İçindeki Dev, s.286.

³²⁴ Knight, Uygulamalarla NLP, s.64-65.

³²⁵ Robbins, İçindeki Dev, s.291.

³²⁶ Knight, Uygulamalarla NLP, s.69.

³²⁷ Alder, NLP El Kitabı, s.292-293.

tekniğini geliştirmiştir. Bir iletişim sırasında çözümsüz bir noktaya geldiğinizde, kendinize yeni bir fırsat yaratmak için, sözel ve bedensel olarak aldığınız duruşu değiştirmeniz gerekir. Buna bazen yeniden başlamak denir. Üç temel algısal duruş vardır:³²⁸

Birinci algı pozisyonunda kendi vücudunuz içerisindedesinizdir. Dışarıya kendi gözlerinizle bakarsınız, olayları kendi bakış açınızdan görürsünüz.³²⁹

“Bu beni nasıl etkiler?” sorusuna; “Hissediyorum”, “Benim algılayışımı göre...” vb. uygun birinci şahıs dilini kullanarak cevap verme eğiliminde oluruz. Bu algı pozisyonu kişisel bilinçliliğe eşittir.³³⁰

İkinci algı pozisyonu karşınızdaki insanın gerçekliğidir.³³¹ Dünyaya bir başkasının gözüyle bakmak bir şeyin başka bir insan için nasıl olabileceğini hayal etmektir.³³²

Bunu yapmak için, bir başka insanın derisinin içine doğru adım attığınızı ve dünyayı onun yaptığı gibi algıladığınızı hayal edin. Bu algı pozisyonu ile empati veya kendinizi başkasının yerine koyarak bağlantı kurabilirsiniz. İkinci pozisyonda bulunma yeteneği size sadece bir insanın neler hissettiğini düşünmekten daha fazla doğru bilgi verecektir. Size yanlış veya farklı görünen bir davranış, onu karşınızdaki insanın bakış açısından gördüğünüz zaman yeni bir anlam kazanabilir.³³³

Üçüncü algı pozisyonu bağımsız gözlemcinin gerçekliğidir. O anda orada var olan durumun içinde olmayan, o duruma karışmamış birisine, durumun nasıl görüldüğünün gerçekliğidir.³³⁴

Üçüncü algı pozisyonu kullandığınız zaman tamamen dışarıda üçüncü bir kişi gibi hareket edersiniz ve iletişime doğrudan katılan bir kişi gibi olamazsınız. Tamamıyla özgür, objektif ve klasik birisi olursunuz.³³⁵

Farklı algı pozisyonları almak yaşamakta olduğunuz durumdan bir anlığına kurtulup olaylara farklı bir şekilde bakabilmenizi mümkün kılar. Farklı bilgilere ulaşmanıza izin verir. Aynı zamanda davranışlarınızın diğer insanlar üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve onların sizin hakkınızda neler hissettiğini kontrol edebilirsiniz.³³⁶

³²⁸ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.36-37.

³²⁹ McDermont, NLP Koçluğu, s.91

³³⁰ Heather, 21 Günde NLP, s.214.

³³¹ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.37.

³³² McDermont, NLP Koçluğu, s.92.

³³³ Heather, 21 Günde NLP, s.37.

³³⁴ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.37.

³³⁵ Heather, 21 Günde NLP, s.216.

³³⁶ McDermont, NLP Koçluğu, s.92.

Algı pozisyonları John Grinder ve Judith Delozier tarafından geliştirilmiştir. Gerçekten bu üç pozisyon arasında rahatça gidip gelerek hem kendi zihinsel haritalarımızı hem de başkalarınınkini daha iyi anlayabiliriz. Bu yetenek sizin hem kendinizde, hem de başkalarında değişikliğe sebep olmanız için gerekli olan diyalogu geliştirmenize yardım edecektir.³³⁷

1.2.4.2.5. İletişimde anlam kaybı, anlam kayması ve genellemeler

Beyin çok büyük miktarda girdileri engellemek için filtreleri vasıtasıyla genellemeleri ve anlam kaymalarını çıkarır. Bu, bir linguistik süreç olarak bize çok önemli, hayati bir strateji sağlar. Bilinçli zihnimiz bilgilerin milyonda birini kaydeder ve herhangi bir zamanda bir parça bilgi onu etkiler fakat yine de kurtulan yeterli bilgi hayatın devamını sağlar. Bununla birlikte, bütün bunlar insanlar arasındaki yanlış anlaşılmalara ve yanlış iletişim için bir formüldür.³³⁸

Anlam kaybı- Silmeler; Karşımızdaki insanın ‘ne dediğimizi anlayacağını’ farz ediyorsak ya da ‘bunun önemsiz olduğunu’ düşünüyorsak, her türlü bilgide silme yaparız. Örneğin ‘O adam beğenilmedi.’ Soru: ‘Kim beğenmedi?’³³⁹

Anlam kayması- Çarpıtmalar; Kişinin derin yapıyı, yüzey yapıda, olduğundan farklı ya da yanlış bağlantılar kurarak anlatmasına çarpıtma denir. Çarpıtmalardaki durum yanlış bir neden-sonuç ilişkisi kurmak ya da yanlış varsayımlarda bulunmak durumudur. Örneğin ‘Yüzün asık evde tartışma mı vardı?’ Soru: ‘Seni böyle düşünmeye iten şey nedir?’³⁴⁰

Genellemeler; Genelleme kalıplarında bir deneyim, mutlak bir hakikatmiş ve her koşula uygulanabilirmiş gibi yorumlanır. Genellemeler aynı zamanda bizim davranışlarımızı yöneten kuralları ve sınırları betimlerler. Bunlar bizim inançlarımızın bir parçası olarak işlem gördüklerinde, tartışmalarda çok dogmatik ve katı görünürüz.³⁴¹ Dolayısıyla da gerçeği ifade etmekten uzaktırlar.³⁴²

“En son öğrenen ben oluyorum!” Yanıt: “Haklısın tabi herkes senden önce öğreniyor... Böyle bir kalıba vereceğiniz yanıt cümlede geçen anahtar sözcükleri

³³⁷ Heather, 21 Günde NLP, s.217.

³³⁸ Heather, 21 Günde NLP, s.217.

³³⁹ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.66.

³⁴⁰ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.131.

³⁴¹ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.73.

³⁴² Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.131.

tekrarlamak, vurgulamak ve abartmak onların ne kadar boş ve saçma olduklarının anlaşılmasını sağlar.”³⁴³

Ana hatlarıyla kısaca değinmeye çalıştığımız bu konuyu “belli bir amaç için belirsiz bir dil kullanmanızı sağlayan Milton modeli ve daha kesin anlamlar elde etmek için genel dil örneklerini fark etmenizi ve onlara cevap vermenizi mümkün kılan Meta modelini³⁴⁴ incelerken daha geniş çerçevede ele almaya çalışacağız.

1.2.4.2.6. Dili anlamlandırmak

Daha önce de belirtildiği gibi, dil çok güçlüdür; ona karşılık vermemezlik edemezsiniz. Bir şey duyduğumuzda, ona bir anlam vermek zorunda kalır, böylece bilinçdışı olarak, bunun bizimle nasıl bir ilgisi olduğunu bulmaya çalışırız. Duyduğumuz şey, ne kadar belirsizse, o kadar çok anlam seçeneği karşımıza çıkar.³⁴⁵

Dilin belirsiz veya genel kullanımları, çoğu zaman kesin ve somut kullanımların belki de başaramayacağı durumlarda çok başarılı sonuçlar elde edebilirken;³⁴⁶ bazen de mesajın doğru anlaşılmasını tehdit edebilir. Bunun için ne söylemek istediğinizi ve kullanacağınız sözcüklerin ne anlama geldiğini bilmeniz gerekir.³⁴⁷

1.2.4.2.6.1. Meta modeli

Meta model, anlam kayması, anlam kaybı ve genelleme sebebiyle bir diyalogdaki saklı anlamı ifade eden modeldir. Konuyu aydınlatmak için özel sorular içerir ve duyumsal deneyim ve derin yapıyla tekrar bağlantı kurabilmek için dilin özensiz kullanımıyla mücadele eder.³⁴⁸

Dili tündengelim için kullandığımızda, sözcüklerden yola çıkıp onların temelinde yatan belirli deneyimlere gideriz. Aynı zamanda deneyimlerimizi nasıl çarpıttığımızı, sildiğimizi ve genellediğimizi keşfederiz. Bunu yapmak için, ipi labirentin dar dönemeçlerinden geri götürecek sorular sorarız. Dile dökülen sözcüklerden başlayıp gramer yapısına geçer, bunu yaratan temsil sistemlerine ulaşır ve son olarak da duyusal deneyime varırız. Bunu başaracak soru demeti, Richard Bandler ve John Grinder tarafından geliştirilen ilk NLP modelidir ve meta model adıyla anılır.³⁴⁹

³⁴³ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.74.

³⁴⁴ Heather, 21 Günde NLP, s.158.

³⁴⁵ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.136.

³⁴⁶ Heather, 21 Günde NLP, s.162.

³⁴⁷ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.63.

³⁴⁸ Alder, NLP El Kitabı, s.473.

³⁴⁹ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.122.

Meta modeli anlamak için öncelikle düşüncelerimizi nasıl kelimelere dönüştürmemiz gerektiğine bakmamız gerekmektedir. Düşüncelerimiz dilin ifade edebileceğinden çok daha fazla anlamı kapsamaktadır. Buna rağmen dil, nörolojinizde oldukça derin bir seviyede bulunmaktadır ve gerekli olduğu zaman, söylediğimiz şeylerin arkasında yatan oldukça fazla detayı -derin yapıyı- ifade edebilir. Bununla birlikte, günlük hayatta bizim kullandığımız dil, bu derin seviyeye ulaşamaz. Biz dili etkili bir şekilde ‘görünen yapıda’ özetleriz.³⁵⁰

Meta modeli incelemek için anlam kaybı, anlam kayması ve genellemenin deneyimi nasıl dile çevirdiğini kısaca özetlemeye çalışmıştık. Şimdi dil ve deneyimi birbirine bağlamak için sormamız gereken soruları gözden geçireceğiz:

- “İnsanlar bunu yeterince bilmiyorlar.”... Bu cümle ne anlama geliyor? Çok belirsiz. Bahsi geçen insanların kim olduklarını bilmiyoruz ve tam olarak kim olduklarını bilmemiz önemli olabilir. Bundan anlam çıkarmak için şunu sorarsanız; “tam olarak hangi insanlar?”³⁵¹

- “Benden hoşlanmıyorsun”... “Senden hoşlanmadığımı nasıl biliyorsun?”³⁵² Bu kaniya nasıl vardın? Yaptığım ne tür davranışlar seni böyle düşünmeye itti? Hoşlanmamaktan ne anlıyorsun?

- “Başarılı olmak istiyorum.”... “Başarının senin için anlamı ne? Başarı senin için ne ifade ediyor?”³⁵³

- “Kötü performans gösterdim.”... “Neyle karşılaştırdın kötü?” Dünkü performansınızla mı, yoksa bir uzmanın performansı mı?³⁵⁴

Kendinizi “Ben bunu yapamam” “Ben o işi yönetemem”, derken bulduğumuzda aslında “Ben bunu yapamayacağım, yapmak istemiyorum”, “Henüz yönetmeyi öğrenmedim” demek isteyip istemediğinizi kontrol edin. Bunu fark ettiğiniz anda, olanaklarınızı genişletebilirsiniz. Kendinize şunu soru: “Beni durduran şey nedir?”³⁵⁵

Meta modelin yukarıdaki gibi bir dizi soru şekli vardır ve bunlar tüm normal dillerde var olan genelleme, koyup ve koymaları sökmek ve tersine çevirmek için uğraşırlar. Birçok anlam, düşünceden dile, derin yüzeye doğru seyahat ederken bir yerde kaybolma eğilindedirler. Meta model soruları bu kaybolan veya şüpheli bilgileri aydınlatılabilir ve ortaya çıkarabilir. Geriye kalan dil, kişinin zihninde olan şeyi daha

³⁵⁰ Heather, 21 Günde NLP, s.178.

³⁵¹ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.124.

³⁵² Heather, 21 Günde NLP, s.183.

³⁵³ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.131.

³⁵⁴ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.125.

³⁵⁵ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.175.

yakın bir şekilde yansıtabilecektir ve karşılıklı anlayış ile daha iyi bir iletişime izin verecektir.³⁵⁶

Sorular iç duyularımızı harekete geçirmekte, bizi ifadelerden çok daha fazla etkiler. Hiçbir soru, “Cevap vereyim mi?” sorusu dahil, cevapsız kalamaz. Bu sorgulayıcı etki meta modelin güç aldığı şeydir.³⁵⁷

1.2.4.2.6.2. Milton modeli

Milton model, meta modelin tersidir. Sanatkarane bir şekilde belirsiz ya da muğlak dil kalıplarını kullanarak, karşıdaki kişinin deneyimlerine ayak uydurur ve o insanın bilinçdışı kaynaklarına erişilir.³⁵⁸

Milton modeli, NLP'nin kurucuları olan Richard Bandler ve John Grinder tarafından Milton Ericson örnek alınarak hazırlanan dil örneklerinden oluşur. Ericson, daha etkili iletişim kurmak için “kurnazca belirsiz” olarak adlandırdığı dil örneklerini kullanmıştır.³⁵⁹

“Kurnazca belirsiz” dilin hipnotik bir etkisi vardır ve Ericson'un dili bu şekilde kullanması zamanının önde gelen hipnoterapisti olarak ününe ün katmıştır. Çoğu sağ beyin işlemleri bilinçsiz bir şekilde gerçekleşir. Duyumsal yüklemeleri (“Ne demek istediğini bilmiyorum” gibi) farkında olmadan kullanırız. Aynı şekilde metaforları; mecazları, benzetmeleri, fıkraları vs. kullanarak konuşmamıza çeşni katarız. Fakat NLP, Milton dil düzenlerini bilinçli ya da amaçlı bir şekilde kullanır.³⁶⁰

Amacınıza ulaşmak, istediğiniz iletişim sonucunu elde etmek için NLP, aşağıdaki Milton dil örneklerini size sunar:

- “Endişelendiğinizi biliyorum...” gibi cümleler kullanarak, olayı özele indirgemeksizin karşınızdaki insanın duygularını ve düşüncelerini bildiğinizi iddia etmek.³⁶¹

Bu gibi ifadelerle bir kişinin kolayca bilinçaltı zihnine girebilir ve onlara bunu yaptırabilirsiniz. Bu tarz belirsiz dil kullanarak karşınızdaki kişinin ne düşündüğünü bilmek zorunda değilsiniz, iletişim sonucunuza ulaşmak için zihninizde var olanı onlarınkine aktarabilirsiniz.³⁶²

³⁵⁶ Heather, 21 Günde NLP, s.182.

³⁵⁷ Alder, NLP El Kitabı, s.410.

³⁵⁸ Özbay, NLP Sözlüğü, s.90.

³⁵⁹ Heather, 21 Günde NLP, s.162.

³⁶⁰ Alder, NLP El Kitabı, s.254.

³⁶¹ Heather, 21 Günde NLP, s.163.

³⁶² Alder, NLP El Kitabı, s.258-259.

- “Saatlerce yürümüşsünüz, yorgun olmalısınız.” Burada bir şey, başka bir şey anlamına gelir.³⁶³ Duyumsal bir girdiyi algılanabilir haritamız içinde bildiğimiz bir şeye eşit sayarız. Bu insanlara göre anlamın öneminin temelini oluşturur.³⁶⁴

- Evrensel veya kesin özelliğe sahip kelime grubu. “Ve tüm işverenler...” veya “Siz asla...” gibi.³⁶⁵ Durumu ortaya koyan, daima tüm, her, devamlı, sabit gibi kelimeler mantıklı sorgulamaya kolaylıkla geçiş yapabilen kesin durumlara işaret eder.³⁶⁶ vb.

Kasıtlı olarak belirsiz dil örnekleri, bir insanı, aynı görüşü paylaşması yönünde cesaretlendirir. Diyalog içindeyken birey bir kere rahatladığında sizin rehberliğinizi takip etme eğiliminde olacaktır: “Tamam.. hakkında düşündüğünüz zaman zihniniz tüm bağlarından sıyrılıyor gibi görünüyor.” gibi ifadeler trans veya pasif zaman geçişe sebep olma eğilimindedirler. Bu örnekler, bilinçlilik halimizi baypas etme ve insanların daha “içeriye” gitmelerini sağlama işini üstlenir.³⁶⁷

1.2.4.3. Programlama

NLP yardımıyla alışkanlıklar ve bilinçdışı davranışların dahil olduğu davranış biçiminizi yönlendiren programları saptayabilirsiniz. Aynı zamanda gerçekleştirmek istediğiniz konularda daha fazla yetkinlik kazanmak için düşünce tarzını (sinir) ve konuşma biçiminizi (dil) de programlayabilirsiniz³⁶⁸ ki; nörolojik ve linguistik düzeyleri incelerken bazı programlama örneklerine kısaca değinmiştik.

1.2.4.3.1. Stratejiler

İnsanlar yaptıkları şeylerle veya onları yapış tarzlarıyla sonuçları elde ederler. Mükemmellik, mükemmel stratejiler gerektirirken, yetersizlik, yetersiz stratejilerden kaynaklanır.³⁶⁹ NLP terimi olarak strateji, belirli bir sonuç ya da hedefi, kalıcı olarak veya üretmek için bir araya getirilmiş düşünce ve davranışlar dizisi, bir görevi başarmak için fikirlerimizi ve davranışlarımızı organize etmemizin yoludur.³⁷⁰

“İnsan düşündüğü şeydir” görüşü, düşündüğümüz şeyi yapmaya eğilimli olduğumuz gerçeğini genişletebilir. En azından düşüncemizin meşgul olduğu şeyi

³⁶³ Heather, 21 Günde NLP, s.164.

³⁶⁴ Alder, NLP El Kitabı, s.256.

³⁶⁵ Heather, 21 Günde NLP, s.164.

³⁶⁶ Alder, NLP El Kitabı, s.256.

³⁶⁷ Heather, 21 Günde NLP, s.168-169.

³⁶⁸ Alder, NLP El Kitabı, s.21-22.

³⁶⁹ Heather, 21 Günde NLP, s.257.

³⁷⁰ Özbay, NLP Sözlüğü, s.131-132.

yaparız. NLP, kaçınılmaz olarak davranışlara dönüştürülecek olan; içimizdeki bu hallere vurgu yapar ve bu davranışlar da istenilen sonuçları ortaya çıkarır. İnsan hayatı, hem içte hem de dışta sonsuz algı dizilerini içerdiğinden, bu durumda iç ve dış dünya diye adlandırdığımız iki dünyada yaşarız. Stratejiler ikisini de kapsar: Sabah yataktan kalkmak, ne yiyeceğimize karar vermek, bir yumurta kırmak, onu kızartmak, onu yemek; sabah işe giderken bir şeyler hakkında kaygılanmak, kafamızda hesaplar yapmak için bir stratejiye ihtiyacımız vardır.³⁷¹

Stratejileri öğrenmenin temeli, sizin ihtiyaç duyacağınız her şeyi bilmektedir.³⁷² Elektrikli su ısıtıcısını kullanmak veya ayakkabı cilalamak gibi basit görünen bir eylem aslında çok sayıda unsurun birleşmesinden oluşur. Birçok konuda olduğu gibi bu durumda da başarılı olmak için, maddeleri doğru sıralamayla yerleştirmelisiniz.³⁷³

NLP, stratejileri ortaya çıkarırken rehber olarak TOTE bilgisayar modelini benimser, Tote model “Traqqer: Tetikleyici, Operate: Çalıştırmak, Tekrar Test; Exit: Çıkış” sözcüklerinin baş harflerinden oluşturulmuş bir terimdir. Bir strateji için gerekli olan en az sayıdaki parçalardan oluşur.”³⁷⁴

Tote modeliyle ilgili aşağıda vereceğimiz örnekler konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

“- Çayın yanında kek istediğime karar verdim. Pişmiş çikolatalı keki canlandırıyorum ve bu, stratejideki gereksinimleri sağlayacak testi oluşturuyor. (Test/Trigger)

- Aklımdan sorular ve cevaplar geçiyor: “Kek yapmak için gereken malzeme var mı?” Buzdolabında veya dolapta yumurta, margarin, şeker, çikolata vs. görüyorum. (Operate)

- Malzemeler, canlandığı kek için gereken ihtiyacı gideriyor. (Test)

- Düşünce stratejisini terk ediyorum ve kek yapma hareketine başlıyorum.”

(Çıkış)³⁷⁵

Yanlış eşleştirme durumunda, strateji tekrar ilk teste, başlangıç safhasına veya çalışma safhasına döner.³⁷⁶

“- Bahçemin temizliğine ihtiyaç var. (Trigger)

- Bahçeyi temizleyecek vaktim olmadığına karar veriyorum. (Operate)

³⁷¹ Heather, 21 Günde NLP, s.258-259.

³⁷² Robbins, Sınırsız Güç, s.134.

³⁷³ Alder, NLP El Kitabı, s.348.

³⁷⁴ Özbay, NLP Sözlüğü, s.137.

³⁷⁵ Alder, NLP El Kitabı, s.356.

³⁷⁶ Heather, 21 Günde NLP, s.264.

- Bahçemin hala temizliğe ihtiyacı var. Bu noktada terk etmek yerine, tekrar değerlendiriyorum. (İkinci Test).
- Bana yardımcı olması için bahçıvan aramaya karar veriyorum. (Operate)
- Anlaşabilirsek temizlik yapılacak (Üçüncü Test)
- Düşünme stratejisini terk ediyorum ve telefon açıyorum. (Çıkış)³⁷⁷

1.2.4.3.2. Modelleme

Stratejilerin nasıl ortaya çıkarılacağını öğrendikten sonra şimdi onları kopyalamaya veya ödünç almaya başlayabiliriz ki; bu modelleme sürecindeki başarımıza bağlıdır.

NLP terminolojisinde modelleme, bir insanın bir görevi ya da işi mükemmel bir şekilde başarmasını sağlayan ‘düşünceleri’ ve ‘aksiyonları’ anlama sürecidir. Bu model, aynı başarıyı sağlamak isteyenlerce uygulanır.³⁷⁸

Modellemek NLP’nin temelidir ve “Onlar bunu nasıl yapıyorlar?” sorusundan ortaya çıkmıştır. Yapılan şey bir işi başarıyla tamamlamak olsun, ister bir yeteneği uygulayabilmek ya da bir ruh halinde bulunmak olsun fark etmez.³⁷⁹ NLP, mümkün olan her şeyi modeller. Bu mümkündür, çünkü daha önce bunu bir insan yapmıştır.³⁸⁰

Modellemek için ihtiyacınız olan tüm bilgiler mantıksal aşamalarda bulunur.³⁸¹ Geriye kalan modelleme sürecindeki etkinliğinizdir.

“- Öncelikle modellemek istediğiniz yeteneği, sonra da modeli seçin.

- Aynı zamanda modele erişmeniz de gerekir. Onu çok dikkatli bir şekilde belki de farklı açılardan ve o kişinin bilgisi olmaksızın gözlemlemeye ihtiyacınız olacak. Eğer modelle görüşebilirsiniz onların stratejilerini harekete geçirmeyi başarabilir, göz hareketlerini gözlemleyebilir, bu yeteneğinin altında yatan inanç ve değerler hakkında onlara soru sorabilirsiniz.

- Yeteneği sergileyen modeli izleyin ve kolayca hareketler serisine katılın.

- Sonra kendinizi model olarak görün, fakat bağlantısız bir halde olun; yani kendinizi dışarıdan birisiymiş gibi izleyin. İzlediğiniz zaman kendinizi model bedeninde görün.

³⁷⁷ Alder, NLP El Kitabı, s.356.

³⁷⁸ Özbay, NLP Sözlüğü, s.92.

³⁷⁹ McDermont, NLP’nin Koçluğu, s.81.

³⁸⁰ O’connor, NLP’nin İlkeleri, s.107.

³⁸¹ McDermont, NLP Koçluğu, s.82.

- Şimdi, yeteneği kendiniz sergiliyormuşçasına kendi duyularınızla hissedin. Modelleyin ve onun tüm hisleriyle bir olun, yani özdeşleşin.

- Tüm bunları zihinsel olarak yapın. Duraksamayın veya herhangi bir şeyi analiz etmeyin; sadece yapın! Tüm metodu, modeli içinizde hissedene ve yetenekte iyice ustalaştığınızdan emin olana kadar tekrar edin. Yaptığımız küçük de olsa her yeni geribildirim ayarlaması, nihai başarınıza katkıda bulunacaktır.³⁸²

NLP size bir başkası olmanızı teklif etmiyor. Sadece başkalarının nasıl başarılı olduklarını anlamanızı, bu başarıyı kendiniz için modelleyerek sizin de başarılı ve öğrenme sürecinde daha etkin olabileceğinizi söylüyor.³⁸³

1.2.4.3.3. Meta Programlar

Bir kişinin düşünce şekli davranış şeklini belirlediğinden, kişinin zihninde neler olup bittiğini bilmek bize büyük faydalar sağlar. NLP sayesinde davranışı doğuran daha yüksek zihin takımlarını ya da 'Meta programları' tespit edebilirsiniz.³⁸⁴

Herkesin farklı haritaları ve bu haritalarla oluşturdukları kendilerine has zihinsel programları vardır ki, bunlara meta programlar adı verilir. Dünyayı algılama filtrelerimiz olarak da kabul edebileceğimiz meta programlar, kişilerin dünyayı kendi algıları ve düşünceleri doğrultusunda algılamalarını ve davranışlarını buna göre yönlendirmelerini sağlarlar.³⁸⁵

Meta programlar filtreler gibidir. Onlar olmasaydı fazla yüklenmeye maruz kalırdık ve bizim için neyin önemli neyin önemsiz olduğunu ayırmak konusunda aciz olurduk.³⁸⁶ Onlar, neye dikkat edeceğimize, deneyimlerimize nasıl anlam vereceğimize ve bizi hangi yöne götüreceklerini yöneten yapıya sahiptir. Ayrıca, bizi nelerin ilgilendirdiğine, nelerin ileride tehlike oluşturacağına karar verebilmek için bir temel oluştururlar.³⁸⁷

Bir kişinin meta programını belirlemenin nedeni, farklılıklara saygı duymak ve onu anlamaktır. Meta programını tanıdığımız insanlarla, çatışmadan ve dostane bir ilişki kurarak çalışabilir veya etkili iletişim sağlayabilirsiniz.³⁸⁸

³⁸² Heather, 21 Günde NLP, s.289-290.

³⁸³ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.122.

³⁸⁴ Alder, NLP El Kitabı, s.314.

³⁸⁵ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.120.

³⁸⁶ McDermot, NLP Koçluğu, s.75.

³⁸⁷ Robbins, Sınırsız Güç, s.255.

³⁸⁸ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.255.

Yaklaşan-Uzaklaşan Kalıbı: Tüm insan davranışları zevk almak ya da üzüntüden kaçınmak için şiddetli bir arzunun etrafında döner. Bir kişi zevk aldığı için, işine bir iki km. yürüyerek giderken, bir diğer kişi de arabaya binmekten korktuğu için aynı yolu yürüyerek işine gidebilir. Herkes bazı şeylere yaklaşır veya bazı şeylerden uzaklaşır. Kişilerin hangi yöne doğru hareket ettiklerini bulabilmek için onlara nasıl bir iş, ilişki veya hayat istediklerini sorun. Ne istedikleri veya ne istemedikleri hakkında verecekleri cevabın anlamı, her şeydir.³⁸⁹

Bu meta programını “hedefe doğru gidenler –istenmeyenden kaçanlar” olarak da adlandırabiliriz.³⁹⁰ İnsanlar size istemedikleri, hayatlarından çıkarmak istedikleri ya da uzaklaşmak istedikleri şeyleri anlattığı zaman onların “uzaklaşma” programı içerisinde olduklarını anlayın. Birileri de istediklerini, gerçekleştirmek ya da ulaşmak için fırsat yakalamaya çalıştığı şeyleri anlatırsa onların da yaklaşma programında olduğunu anlayın. Uzaklaşma meta programına sahip bireyleri terfi ya da daha iyi bir statü gibi özendirici şeylerle yakınlaşma moduna sokmanın yolu yoktur. Onlara eğer değişmezlerse başlarına gelecek olan acı sonlardan net bir şekilde bahsedilerek harekete geçmeleri sağlanabilir³⁹¹ ki bu programı öğrenmenin temel fonksiyonu budur.

Aynılık/Farklılık Kalıbı: Benzerlerine odaklananlar, genelleme yapma eğilimindedirler. Karşılaştıkları kişileri, nesnelere ve olayları benzerliklerine göre sınıflandırır. Farklılıklara odaklanan biri ise farklılıkları dikkate alır.³⁹²

Aynılık-benzerlik meta programına sahip olanları motive etmek istiyorsanız, mükemmel olabilecek olan yeni bir aksiyon tarzı önermemelisiniz. Çünkü bu yeni ve farklıdır. Bu, farklılıklara göre bir şeyleri sınıflandıran birisi için anlamlı olabilir, farklılıklara göre sınıflandırma yaptığımız zaman, istisnalara ve gözden kaçırılan şeylere dikkat edersiniz.³⁹³

İçsellik/Dışsallık Kalıbı: Buna bazen ‘referans çerçevesi’ filtresi de denir. İnsanlar aksiyonları hakkında yargı oluştururken bu filtreye başvururlar.³⁹⁴

Eğer sizin için neyin doğru olduğuna karar vermişseniz ve başkalarının size neyin doğru olduğunu söylemesinden hoşlanmıyorsanız siz referansınızı içinizden

³⁸⁹ Robbins, Sınırsız Güç, s.257.

³⁹⁰ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.121.

³⁹¹

³⁹² Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.123.

³⁹³ McDermont, NLP Koçluğu, s.78.

³⁹⁴ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.83.

alıyorsunuzdur. Eğer başkalarının neler söylediğini, nasıl düşündüğünü bilmekten hoşlanıyorsanız, referans noktanız dışarıdadır.³⁹⁵

Dış referans çerçevesine sahip insanları ikna etmek kolayken, içsellersi ikna etmek o kadar kolay değildir. Dışsal insanlar için söylenenler içsel insanlar için “herhangi bir anlam ifade etmez. Onları ancak kendisinin bildiği, kendisine çekici gelen şeylerle ikna edebilirsiniz.”³⁹⁶

Proaktif/Reaktif Kalıbı: Proaktif insan, kendine güvenen, sorumluluk alan, kendi değerleri ve inançları doğrultusunda davranarak bu davranışların sorumluluğunu alan kişidir. Proaktif kişi müdahale etmeyi düşündüğü duruma ya da olaya, başkalarına veya herhangi bir etkiye gerek duymaksızın müdahale eder. Reaktif kişi ise kolaylıkla tek başına hareket edemez. Ancak başkalarının sonra ya da kendisi etki görürse tepki verir. Bu tip kişilere tepkisel de diyebiliriz.³⁹⁷

Proaktif insanlar planlama safhalarını ihmal ettikleri için çözümlenme ve karar verme sürecinde hatalar yapabilirler. Reaktif insanlar, çok fazla çözümlenme ya da analiz yaptıkları için işleri yavaşlatmakta ve sorumluluğu üstlenecek birisinin ortaya çıkmasını beklemektedirler.³⁹⁸

Genel/Ayrıntılı Kalıbı: “Genele” karşı “ayrıntılı” kalıbı büyük parçayla karşılaştırmalı olarak, küçük parçanın önemini içine alır. “Ayrıntılı” bir kişi, parçalar ve ayrıntılarla çalışır; ufak, mantıklı adımlar atmayı tercih eder, bütün olarak ürüne değil, ürünün parçalarına ve ayrıntılı maddelerine odaklanırken; “genel” bir kişi: bütünü vurgular, geniş açılı bir yaklaşım benimser, geride durur ve konu üzerinde perspektif kazanmaya çalışır.³⁹⁹

Detayları hatırlamakta ve onları ele almakta gerçekten iyi olabilirsiniz. Fakat onları ilişkilendireceğiniz genel çerçeve konusunda zayıfsanız, muhtemelen birçok küçük parçayla meşgul olacaksınız. Vizyon ve planlamada mükemmel olabilirsiniz fakat harika planınızın işe yaraması için detaylar konusunda sabırlı olmanız gereklidir.⁴⁰⁰

³⁹⁵ McDermont, NLP Koçluğu, s.80.

³⁹⁶ Robbins, Sınırsız Güç, s.258.

³⁹⁷ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.120.

³⁹⁸ Shapiro, 1 Haftada NLP, s.85.

³⁹⁹ Alder, NLP El Kitabı, s.324-325.

⁴⁰⁰ McDermont, NLP Koçluğu, s.78.

Meta programları bilmek iki düzeyde sizler için faydalıdır. “Birincisi, diğerleriyle iletişimimize rehberlik edecek ve düzenleyecek bir araç olarak kullanmak; ikincisi ise kişisel değişim araç olarak kullanmak... Davranışlarınızın, siz olmadığını unutmayın.⁴⁰¹ Davranışlar bize ait en doğru bilgiyi vermesine rağmen “an”ı temsil ederler. Biz de o andaki duygu ve düşüncemize göre bir davranış sergileriz. Şu anda nasıl bir görüntü verirlerse versinler, insanlar asla gördükleri değillerdir.⁴⁰²

1.2.4.4. Değişim teknikleri

“NLP değişmek demektir. Yaptığınız şeyleri, düşünme tarzınızı, inanç ve davranışlarınızı değiştirmek⁴⁰³ NLP’nin kendisidir.

Gücünüzü en iyi şekilde kullanabileceğiniz, güven sevgi, zindelik, neşeli olma, coşkunluk ve inanç gibi durumlar olduğu gibi, sizi şaşırma, korku, endişe, çöküntü, üzüntü, hüsrana gibi güçsüz bırakan durumlar da vardır. Siz aynı kişi olduğunuza, kullanabileceğiniz kaynaklar değişmediğine göre bazen mükemmel işler yaparken, bazen de fevkalade yanlış işler yapmanızın nedeni bu duygulardır. Değişikliği anlamada ve mükemmelliğe ulaşmada durumun anlaşılması temeldir.⁴⁰⁴

Bu anlamda durum kelimesi ruhsal durumu ve beraberinde değer yargılarını, inançları ve alışkanlık gibi davranışları ifade etmektedir. NLP terminolojisinde durum tüm sinirsel fizyolojinizi-zihinsel ve psikolojik- kapsamaktadır. Bu yüzden yaşamın tüm halleri içinde değiştirmek istediğiniz duygu halleri mevcuttur.⁴⁰⁵

Birçok durum bilinçli olarak herhangi bir müdahalemiz olmadan gerçekleşir. Bir şeyler görürüz ve ona tepki olarak bir durumun içine gireriz. Bu durum becerikli, yararlı olabileceği gibi beceriksiz ve sınırlayıcı da olabilir; fakat birçoğumuz onu kontrol etmek için herhangi bir şey yapmayız. Amaçlarına ulaşanlarla ulaşmayanlar arasındaki fark, kendilerini destekleyici duruma sokabilmekle sokamamaktan kaynaklanmaktadır.⁴⁰⁶

Değişim için atmanız gereken ilk adım, davranış, düşünce ve duygular bakımından şimdiki durumunuzu tespit etmektir. Bir amaca ulaşmak, fırsat yakalamak ya da sorun çözmek, ne çeşit olursa olsun değişim A’dan B’ye doğru hareket etmek anlamına gelir. A’daki pozisyonunuzdan, B’deki pozisyonunuza yani şimdiki

⁴⁰¹ Robbins, Sınırsız Güç, s.278.

⁴⁰² Arıkan, NLP, s.53.

⁴⁰³ Heather, 21 Günde NLP, s.319.

⁴⁰⁴ Robbins, Sınırsız Güç, s.39-40.

⁴⁰⁵ Alder, NLP El Kitabı, s.66.

⁴⁰⁶ Robbins, Sınırsız Güç s.41.

durumunuzdan amaç, sonuç ve istenen duruma geçmek istiyorsanız A'daki durumunuzu tespit etmek zorundasınız.⁴⁰⁷

Kendi içinizde değişimi gerçekleştireceğiniz ya da hedefinize erişmenizi sağlayabilecek ikinci adım kaynaklarımızdır. Belirli ruh hallerini, fizyolojiyi, inançları, değerleri, düşünceleri, deneyimleri ve stratejileri içerir.⁴⁰⁸



Bütün bunları NLP'yi inceleme sürecinde ortaya koymaya çalıştıktan sonra, şimdi öğrendiğimiz şeyler pekiştirmek için NLP'deki değişim tekniklerini göreceğiz.

Swish Tekniği:

Swish tekniği, kökeni derinde olmayan bazı davranış ve alışkanlıkların (kendine güvenmemek, tırnak yemek, sigara içmek, topluluk önünde konuşamamak v.b) iyileştirilmesinde kullanılan bir tekniktir.⁴⁰⁹

“1. Ortamı belirleyin. “İlk önce rahatsız olduğunuz ya da takılıp kaldığınız şeyin ne olduğunu belirleyin.”

2. İpucu resmine karar verin. “Hoşunuza gitmeyen bir davranışı yapmaya başlamadan hemen önceki durumda gördüklerinizi aklınızda tutun. Birçok insan böylesi anlarda otomatik pilota olduğu için, bu işlem söz konusu davranıştan önceki hareketinizi yinelemenize yardımcı olabilir ve bu hareketin nasıl bir şey olduğu konusunda kafanızda bir resim şekillenebilir. Bu aşamada bir insanın hoşuna gitmeyen bir tepkisini yansıtan ipucu olduğundan, aklına bu resimle ilgili bazı tatsız şeylerin gelmesi de mümkündür. Zaten bu resim ne kadar kötü olursa, etkisi de o kadar iyi olacaktır.

3. Asıl resmi tasarlayın, “Şimdi, arzu ettiğiniz değişikliği gerçekleştirmeniz durumunda kendinizi nasıl göreceğinizi yansıtan ikinci bir resim tasarlayın. Sizin gözünüzde gerçekten cazip hale gelene (kendinizi iyi hissettirene) kadar bu resimle oynamaya devam edin. Bu durum fizyolojinize yansır.

⁴⁰⁷ Alder, NLP El Kitabı, s.67.

⁴⁰⁸ Özbay, NLP Sözlüğü, s.76.

⁴⁰⁹ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.154.

4. “Swish”. Şimdi bu iki resmi hızla değiştirin. Önce ipucu resmine bakın, onu büyütün. Sonra bu resmin sağ alt köşesine olmasını istediğiniz davranışın küçük, koyu bir resmini yerleştirin. Küçük, koyu resmi adım adım büyüyüp daha parlak hale gelsin ve ilk resmin üstünü kapatsın; ilk resim ‘swish’ diyebileceğimiz bir hızla soluklaşıp yok olacaktır. Ardından zihninizdeki ekranı boşaltın ya da gözlerinizi açın. Hızla değiştirme işleminizi toplam beş kere tekrarlayın. Her swish sonunda zihninizdeki ekranı boşalttığınızdan emin olun.

5. Test edin.

- Şimdi ilk resmi oluşturun, neler oluyor? Swish etkili olmuşsa bunu yapmakta zorlanırsınız. İlk resmi giderek yok olacak ve yerini kendinizle ilgili olmasını istediğiniz resim olacaktır.

- Testi yaptığınız zaman eski davranış hala ortadan kalkmamışsa, geri dönün ve swish modelini tekrar uygulayın.”⁴¹⁰

Fobi Tekniği:

“1. Üzerinde çalışmak istediğiniz fobiyi ya da korkulu durumu belirleyin.

2. Bir sinema salonunun ortasında oturduğunuzu hayalinizde canlandırın. Perdeye siyah beyaz bir resim şeklinde, korku reaksiyonunun başlamasından hemen önceki durumda kendinizi görüyorsunuz.

3. Vücudunuz aynı yerde otururken, yukarı doğru süzülünüz ve projeksiyon odasından baktığınızda kendinizi sinemanın ortasında oturup perdeyi izlerken görebiliyorsunuz.

4. Şimdi, sizde korku yaratan deneyimi sonuna kadar siyah beyaz film şeklinde seyredin. (Olay bitip korku geçene kadar) Sonunda kendinizi güvende hissettiğiniz noktaya geldiğinizde filmi resim olarak durdurun.

5. Projeksiyon odasından çıkarak perdenin içine girin ve bu sefer filmi renkli olarak siz olayın içindeyken çok çabuk bir şekilde geri sarın. Bu sırada insanlar geri geri yürüyecek, konuşacak... vb. Bu işlem 1-2 saniyede bitsin. İsterseniz bunu 1-2 kere çok çabuk tekrar edin. Sonra durumunuzu bozun ve derin nefes alın.

6. Kontrol edin. O korkulu durumu tekrar düşünün. Reaksiyonunuzda bir değişiklik var mı?..”⁴¹¹

⁴¹⁰ Bandler, Değişim İçin, s.169-170.

⁴¹¹ Yurdakul, Bireysel Mükemmellik, s.150.

NLP size, kendinizin ve başka insanların zihinsel olarak ve davranış açısından nasıl fonksiyonda bulduklarıyla ilgili özel bir anlayış tazı sunar. Bu kişisel ve profesyonel yardım, hayatınızda değişimi kolaylaştırmaya ve gelişmeye başlayabileceğiniz anlamına gelir.⁴¹² Bu programa “Nöro Linguistik Programming” adı verildiğinde birçok insan sanki kötü bir şeymiş gibi “Zihin kontrolüne benziyor” diye tepki göstermişti. Bunu söyleyenlere “Evet, tabii...” diye karşılık verilmektedir. Kendi beyninizi denetleyip kullanmaya başlamazsanız, işleri şansa bırakmak durumunda kalırsınız.⁴¹³

⁴¹² McDermont, NLP Koçluğu, s.29.

⁴¹³ Bandler, Değişim İçin, s.146.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. KİŞİSEL GELİŞİM ve DİN

“Tarih boyunca insanlar, “camın ardından pek iyi göremediğimiz” ve yaşamda beden ve zihinden daha fazlası olduğu hissiyle arayışlarını sürdürmüşlerdir. Sürekli olarak bizden daha ötede olan şey ile bağlantımızı ve birliğimizi deneyim yoluyla öğrenmek için, kendimizin ötesine uzanmayı deneriz”.⁴¹⁴ İşte bu noktada kişisel gelişimin, daha da ötede, NLP’nin nasıl bir katkısı olabilir? Veya bu noktada kişisel gelişim ve din arasında nasıl bir ilişki kurulabilir?

“Görülmeveni veya mistik olanı inkar etmekten ziyade NLP bilinçli olarak oldukça sübjektif olan bu alanı yapılandırmaya ve belli bir metot haline getirmeye çalışır. Birçoğumuzun sezgisel olarak kabul etmediklerimizi kabul eder. Bunlar, zihnimizin, bilincimizin, dış sebepler ve onların sonuçları arasında bir yerde olan düşünme “kara kutu”muzun varlığıdır.⁴¹⁵ Bu düşünceden hareketle kişisel gelişim ruhsal olanı veya metafizik unsurları insanla ilişkilendirir. Bu da insanı ortaya koymada kişisel gelişim anlayışının mistik unsurlardan (dinden)etkilendiğinin açık bir kanıtıdır. Zaten “kişisel gelişimim soyağacında mistik unsurlar “mevcuttur”.⁴¹⁶

Bütün bunlara rağmen kişisel gelişim bir din değildir. Ölümünden sonrasında ilgilenmez. O, sadece bu dünyada insan mükemmelliği ve mutluluğu üzerinde durur ve bunu kendisine gaye edinir. Biz de Tanrı-insan ilişkisini kişisel gelişim çerçevesinde ortaya koyarak insanın, kendini gerçekleştirme serüveninde dinden ne tür katkılar sağlayabileceğini ve dinin bu süreçte kişisel gelişim metotlarından nasıl faydalanabileceğini incelemeye çalışacağız. Ancak, bundan önce dinin ne olduğu, insan için ne anlam ifade ettiğini kısaca ortaya koymak gerekmektedir.

2.1. Dinin Tanımı: Arapça’da “deyn”, Farsça’da “deana” kelimelerinden türeyen, İngilizcedeki karşılığı “religion” olan⁴¹⁷ din terimi, İnsan için vazgeçilemeyen ve onun hayatının şekillenmesinde çok büyük rolü olan, davranışlarına yön, yaşamına

⁴¹⁴ O’connor NPL’nin İlkeleri. s.157.

⁴¹⁵ Heather, 21 Günde NPL. s.27.

⁴¹⁶ Özbay, Kişisel Gelişim. s.7.

⁴¹⁷ Yaparel, Recep, Dinin Tanımı Mümkün mü?, DEÜ. İlahiyat Fakültesi Dergisi, sayı, IV, İzmir, 1987 s.408.

anlam veren, kutsal, doğaüstü bir güç ve yaratıcı kavramına dayanan inançlar, semboller ve töreler sistemini⁴¹⁸ ifade eder.

Dinin değişik bakış açılarına göre pek çok tanımı yapılmıştır. İlahiyatçılar, filozoflar ve sosyal bilimciler tarafından yapılan bu değişik tanımların üzerinde şimdiye kadar bir görüş birliğine varılmış değildir.⁴¹⁹ Bunun en önemli sebebi, dinin fert ve cemiyet gibi iki farklı bünye içinde insanlık tarihi boyunca değişik şekillerde ortaya çıkmış olmasıdır.⁴²⁰ Ancak tanımlamalar ne olursa olsun bütün dinlerde şu ortak noktanın olduğu görülmektedir.

“1. Her şeyden üstün ve kuvvetli bir varlığın kabul ve tasdik edilmesi.

2. Kabul ve tasdik edilen bu varlığın bilgi ve akıl gücünün, her şeyin üstünde olması.

3. İlahi-Kutsal varlığın, insandan yapmasını istediği ve istemediği talepleri.

4. Bunları kabul ve tasdik sonucu dini bir hayatın teşekkül etmesi.”⁴²¹

Dinler açısından bakıldığında görülüyor ki din, ferdi ve içtimai yanı bulunan, fikir ve tatbikat açısından sistemleşmiş olan, inananlara bir yaşam tarzı sunan, onları belli bir dünya görüşü etrafına toplayan bir kurumdur. O, bir değer koyma, değer biçme ve yaşama tarzıdır.⁴²²

Dinin, özelde günün 24 saatini, genelde hayatın tamamını kapsamaması, insana bir yaşam tarzı sunup, hayatını anlamlı kılmaya çalışması ve bütün bunları, insanın hem bu dünya hem de ahiret mutluluğuna ulaşabilmesi için yapması, onun dinamik ve gelişimsel yönünü en iyi açıklayan unsurlardır. Bu noktadan hareketle diyebiliriz ki; “İnsan için hayat biyolojik bir hadiseden ibaretse ve gaye ölene dek yaşayabildiğin kadar hayatın tadını çıkarmaksa, bu, insan için ölüm her şeyin bittiği yer, yaşlılık ise kabusun başladığı zaman olacaktır. Yok, eğer ölümden sonra asıl hayatın başladığına, orada, dünyada yaşanan hayatın hesabının verileceğine, bu hesapta en ince ayrıntılarının atlanılmayacağına, her şeyin ortaya döküleceğine inanılıyorsa, hatta daha da fazlası, her yerde hazır ve nazır olan, insana şah damarından daha yakın bir yaratıcının varlığına inanılıyorsa ve bu size doğal bir içsel kontrol mekanizması

⁴¹⁸ Budak, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2003, s213.

⁴¹⁹ Hökelekli, Hayati, Din Psikolojisi, Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1997, s69.

⁴²⁰ Taylan, Necip, İlim ve Din, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1979, s.99.

⁴²¹ Yavuz, Kerim, Din Psikolojisinin Araştırma Alanları, Atatürk Ü.İ.F. Dergisi sayı:5, Erzurum 1982, s.88.

⁴²² Aydın, Mehmet, Din Felsefesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İzmir, 1990, s.5.

sunuyorsa, hem bu dünyanın anlamı değişecek, hem de insanın kendini gerçekleştirme yolculuğu farkı boyutlara ulaşacaktır.⁴²³

2.2. Kişisel Gelişim Bağlamında Tanrı-İnsan İlişkisi

Giriş bölümünde de zikrettiğimiz gibi, kişisel gelişim-din ilişkisini daha çok İslami perspektiften ele almaya çalışacağız. Bu yüzden de ilk olarak Kur'an'ın insan anlayışına bakmamız gerekmektedir. Çünkü, “Kur'an, kendisini “hakim bir kitap” olarak nitelerken kapsadığı her şeyin bir hikmet ve gaye temeline dayanmış olduğu hakikatini vurgulamaktadır. Zikredilen her hüküm, zikredilen her hadise, bir arka plan ve hikmetler serisine sahip kılınmıştır.”⁴²⁴

2.2.1. İnsanın mükemmelliği

Genel olarak canlı varlıkların, özel olarak da insanın kendisini inceleyen ilim pek ilerlemiş değildir. Canlı varlıklar ilmi henüz tasvir ve tarif aşamasındadır... İnsan denen bu bütünün ve parçalarının dış alemle ilişkisini tespit edebilecek bir metod yoktur... İlimlerden her biri, insan hakkında kendi objesinden ayrı bir kavrama ulaşır... Bu da uzmanların tanıdığı insanın somut ve gerçek insan olmadığının bir delidir. O, sadece bir şemadır ve bu şemada her ilim, tekniğinin inşa ettiği ayrı ayrı şemalardan oluşur: O, vücudun sıvılarını meydana getiren kimyevi cevherler toplamıdır. Birleşim kanunlarını fizyolojistlerin incelediği, besleyici sıvılarla dokuların harikulade bir toplamıdır. O, şuur ve organların da bir toplamıdır ki, zaman içinde uzanıp gider ve eğitimciler onu en iyi bir gelişime sevk etmek için çalışırlar. O, bir “homo ekonomikus”tur ki, esiri olduğu makinelerin çalışması için durmadan tüketmek zorundadır. O, aynı zamanda bir şair, bir kahraman, bir velidir. O, yalnız bilgelerin özel tekniklerle tahlil ettiği son derece ve harikulade kompleks bir varlık değil, aynı zamanda insanlık eğilimlerinin, faraziyelerinin, arzularının bir toplamıdır. Ona dair telakkilerimiz metafiziğe bulanmış verilerden oluşmuştur ki, bunların arasından en çok hoşumuza gideni seçme eğilimimiz pek büyüktür. Bu yüzden de insan hakkındaki düşüncelerimiz inanç ve duygularımıza göre değişir. Bir maneviyatçı ile bir maddiyatçı sodyum klorürü kristali için aynı tarifi kabul ederler. Fakat insanın tarifinde anlaşamazlar.⁴²⁵

⁴²³ Sirin, Kişisel Gelişim, s.43-44.

⁴²⁴ Kılıç, Sadık, Kur'an'ı Anlama Sorunu, İhtar Yayınları, İstanbul 1999, s.43.

⁴²⁵ Carrel, Alex, İnsan Denen Meçhul, Hayat Yayınları, I. Baskı, İstanbul, 1997, s.9-10-11

İnsan kimdir? İnsanı insan yapan şeyler nelerdir? “Mavi gezegenin sakini, hırçın, haylaz, afacanı insan, ortalama 60 yıl yaşayacaktır, misafir geldiği bu gezegende. Bu 60 yıl boyunca, 65 ton yemek yiyecek, 45 ton sıvı içecektir. 22 bin kez güneş ışığı görecek, 22 bin gece uyuyacaktır. 315 milyon kez nefes alacak ve neredeyse 3,5 milyon balon dolusu hava soluyacaktır. Yaşadığı sürenin 5 bin saatini tuvalette, 60 bin saatini yollarda, 175 bin saatini işte, 175 bin saatini uykuda, 110 bin saatini TV karşısında, 60 bin saatini ise yemekte geçirecektir. 2 yaşına kadar 150 km. sürünecek, 10 yaşına kadar her iki saatte bir kelime hazinesine yeni bir kelime kazandıracaktır. 2 milyar 200 milyon defa kalbi atacak, 200 milyar kırmızı alyuvar, 28 metre tırnak, toplamda 980 km uzunluğunda saç üretecektir. 19 kg. ölü deri dökerek, 1 milyon farklı rengi ayırt edecek ve 415 milyon kez göz kırpacaktır. Yaşamı boyunca ortalama 2 bin insanı tanıyacak ve 150 arkadaş edinecektir. Yaşam savaşını verdiği bu gezegende kendisini hayatta tutabilmek için adına beyin denilen ana kumanda merkezi, 50 trilyon hücreyi yönetecek ve bütün bunları yapabilmek için aldığı enerjinin beşte birini tüketecektir.⁴²⁶

Bu ifadelerden sonra diyebiliriz ki “İnsanın değer ve mahiyetini belirleyebilmek için, önce onun varlık ve oluş mebdesine uzanmak gerekir. Bu daima bilinmez bir boyutu meçhul yanları kalan insanı tanımanın yanı sıra, ayrıca onun geleceği hakkında isabetli projeler oluşturabilmenin de olmazsa olmaz bir ön koşul sayılmalıdır.⁴²⁷

İslam’a göre de, insanın gelişim ve değişim sürecinde ilk olarak incelenecek konu “İslam’ın temel prensiplerinde varoluşun nasıl algılandığıdır. Bu bağlamda Kur’an’da yaşamın dinamik süreçler bütünü olarak algılandığı ve buna bağlı olarak da Allah’ın yaşamla iç içe, sürekli yeni bir işte olan ve insanlara şah damarından daha yakın, canlı bir hakikat olarak tasvir edildiği gözlemlenmektedir. Dolayısıyla geleceğin önceden belirlenmediği, tamamen olasılıklarla dolu olduğu anlayışından hareketle, özgür iradeye sahip insanların yapıp etmelerinden dolayı sorumlu tutuldukları ve bir anlamda insanın iyiyi ve kötüyü seçişinin denenmesi, insan yaratılışının nedeni olarak da sunulmuştur.⁴²⁸

2.2.2. İnsanın biyolojik gelişimi

Kur’an’da insan biyolojik yaratılışı itibariyle gelişimsel bir varlık olarak gözükmektedir. Ancak, Kur’an’da insanın biyolojik gelişimi ilk insanın yaratılışı ve

⁴²⁶ Arıkan, NLP, s.17.

⁴²⁷ Kılıç, Sadık, Benliğin İnşası, İnsan Yayınları, İstanbul 2000, s.69.

⁴²⁸ Şahin, Abdullah, Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi, İslamiyet 1.Sayı: 2, 1998, s.68.

insan neslinin yaratılışı olmak üzere farklılık arz eder. Biz de bu farklılığı göz önünde bulundurarak insanın biyolojik gelişimini bu iki açıdan ele almaya çalışacağız.

2.2.2.1. İlk insanın yaratılışı ve gelişimi

İnsan Allah'ın yaratmış olduğu tabîî bir varlıktır. Çünkü Allah insanı topraktan yaratmıştır:

*“Allah, Adem’i topraktan yarattı ve sonra ona ol, dedi.”*⁴²⁹

Bu durum K. Kerim’de “turab” kelimesiyle ifade edilir. Ancak, ilk insanın yaratılışı ile ilgili ayetler bu kavramla sınırlı değildir. K. Kerim’de toprak safhasından sonra başka bir safhaya geçilir ki “tın” kavramıyla ifade edilen bu safhada, insanın çamurdan yaratıldığı zikredilir.

*“O zaman Rabbin meleklere şöyle demişti: “Ben, balçıktan bir insan yaratacağım.”*⁴³⁰

K. Kerim’de insanın yaratılışıyla ilgili üçüncü aşama “salsal” kelimesiyle zikredilir.

*“Gerçek şu ki biz insanı ses veren, biçim verilebilir, kara bir balçıktan yarattık.”*⁴³¹

Dördüncü aşama ise ateşle pişirilmiş çamur safhasıdır.

*“O, insanı çömlek gibi pişmiş çamurdan yarattı.”*⁴³²

Dördüncü aşamayla birlikte Allah, insanlara şu mesajı vermektedir:

*“İşte, kendisinde hiçbir canlı belirtisi bulunmayan bir kiremitten, ateş ile pişmiş çamurdan, şuurlu, bilinç sahibi olan sizi yarattım.”*⁴³³

Kur’an’da, insanın “balçıktan (tin)” yahut “topraktan (turab)” yaratıldığına dair pek çok referans bulunmaktadır. Her iki terim de hem insanın biyolojik menşesindeki basitliği, hem de insan bedeninin ya da organizmasının topraktan ya da toprağın üstünde var olan organik ve inorganik muhtelif unsurlardan kompoze edilmiş olduğu gerçeğine işaret etmektedir. “Salsal” tabiri ise toprak ya da balçık kavramına bir boyut daha eklemektedir. Pek çok filoloji otoritesine göre bu tabir, vurulduğu zaman “ses çıkaran,

⁴²⁹ Âl-i İmran, 3/59, Kehf, 18/37, Hac, 22/5, Rum, 30/20, Fatır, 35/11, Gâfir, 40/67

⁴³⁰ Sad, 38/71, Saffat, 37/11, Secde 32/7.

⁴³¹ Hicr, 15/26-28.

⁴³² Rahman, 55/14.

⁴³³ ez-Zemahşeri, Ebu’l-Kasım Mahmut bin Ömer, Tefsiru’l-Keşaf, Thk: Muhammet Abdüsselam Şahin, Daru’l Kütübi’l İlmiyye, Beyrut, 1995, IV, 434.

kuru balçık” anlamına gelmekte ve Kur’an’da münhasıran insanın yaratılışıyla ilgili olarak kullanıldığı göz önünde bulundurulursa hem insanı öteki hayvan türlerinden ayıran konuşma ya da dil üretme yeteneğine hem de insan varlığının kolay kırılabilir ve zayıf yaratılışına işaret etmektedir.⁴³⁴

Son safhada ise Yüce Allah insana kendi ruhundan üflemiştir:

*“Ona belirli bir biçim verip de ruhumdan üflediğim zaman...”*⁴³⁵

Son safhayla birlikte yaratılışla ilgili ayetleri bir bütün olarak ele alıp incelediğimizde görürüz ki, insan basit bir çamurdan ama kusursuz, mükemmel ve en üst düzeyde dizayn edilmiş ve daha sonra da bu bedeni yapıya ruh ve akıl eklenerek seçkin bir varlık haline getirilmiştir.

*“Gerçek şu ki, Biz, insanı en güzel şekilde yarattık!”*⁴³⁶

Yapılan yorumlara göre burada hem biyolojik ve fiziksel hem de ruh ve akıl gibi bir mümtaziyet söz konusudur. Yani insan, “Yaratıcı Zat” tarafından hem sureten hem de mana cihetinden mümkün olan en güzel alaşım ve kıvam halindedir.⁴³⁷

2.2.2.2. İnsan neslinin yaratılışı ve gelişimi

Yukarıdaki ifadelerden sonra diyebiliriz ki; “Çamur bir insan şeklinde tanzim edilince bir hülasayı meydana getirir: “Sülale” (çoğalmayı sağlayan su, meni) Çoğalmayı sağlayan su, ana rahminde yaratılış safhaları geçirmeye başlar.”⁴³⁸

*“... Sonra onu döl suyu damlası halinde (rahim) özel bir koruma altında tutuyoruz. Sonra bu döl suyu damlasından dölllenmiş hücreyi yaratıyoruz; sonra bu dölllenmiş hücreden de cenini ve ceninden kemikleri yaratıyoruz ve sonra kemiklere et giydirip onu yepyeni bir yaratık halinde var edip ortaya çıkarıyoruz; Öyleyse, yaratanların en iyisi, en ustası olarak Allah ne yücedir.”*⁴³⁹

Kur’an insanın doğumundan sonra çocukluk döneminden yaşlılığa kadar devam eden gelişim aşamalarını ise şu ayetlerle ifade eder.

“... Sonra sizi çocuk olarak (annelerinizin karnından) çıkarır. Sonra güçlü çağınıza erersiniz, sonra da ihtiyar adamlar olarsınız diye sizi yaşatır; ama bir kısmınız

⁴³⁴ Esed, Muhammed, Kur’an Mesajı, Çev: Cahit Kaytak, Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, 7. Baskı, Ekim 2000, s.517.

⁴³⁵ Hicr, 15/29, Sad, 38/72, Secde, 32/9.

⁴³⁶ Tin, 95/4.

⁴³⁷ Kılıç, Benliğin İnşası, s.71.

⁴³⁸ Fazlur Rahman, Ana Konularıyla Kur’an, Çev: Alparslan Açıkgenç, Ankara Okulu Yayınları, Ankara 1999, s.17.

⁴³⁹ Mu’minun, 23/13–14.

için daha erken ölüm verir. Ve bütün bunları takdir eder ki, O'nun belirlediği vadeye erişesiniz ve aklınızı kullanmayı öğrenesiniz."⁴⁴⁰

Kur'an'da insanın biyolojik yapısının gelişimsel olduğu, gerek ceninin anne karnındaki geçirdiği süreçlerden, gerekse doğduktan sonraki süreçlerden anlaşılmakta ve bu durum insanların üzerinde düşünmesi için işlendiği gözlenmektedir. "Bu bağlamda insan yaratılışındaki gelişimsellik/büyümeye müsait oluş "sevvaha" kelimesiyle ifade edilmiştir ki; düzenlemek, şekillendirmek, organize etmek anlamına gelir. Dolayısıyla Allah'ın yaratışında, şekillendirmek suretiyle varoluşa içsel bir karakter veya bir tür hazırbulunuşluk verilmiştir."⁴⁴¹

*"O ki, her şeyi yaratmada ve amacına uygun şekiller vermektedir."*⁴⁴²

Bu varoluşsal veya hazırbulunuşluk safhasından sonra Allah, yaşam hakkındaki tüm gerçeği gözler önüne serer:

*"[İşte böylece insanlar], siz adım adım ilerleyeceksiniz..."*⁴⁴³ Yani, hamilelik, doğum, büyüme yaşlanma, ölüm ve sonunda yeniden dirilme gibi bir safhadan diğerine geçeceksiniz... Ve bütün bu geçişlerin, diğer deyişle "bütün varoluşsal süreçlerin gözetleyicisi, koruyucusu ve geliştiricisi, kısaca bütün alemlerin eğitimcisi (Rabbu'l-âlemin)⁴⁴⁴ Kur'an'a göre Allah'tır.

Kur'an'da insanın, yaratılış safhalarını ve biyolojik gelişimini bilmesi, böylesine basit bir başlangıçtan böylesine üstün bir sonucu meydana getiren sebeplerin gizemi üzerine düşülmesi ve onları üreten gücün ayırımına varması kişisel gelişim anlamında gelişimin ilk basamağını oluşturur. Zaten kişisel gelişim veya NLP ile ilgili bazı bilgilere sahip olmadan önce kendimizle ilgili bu çok özel bilgilere sahip olmak yaşamımızın yeniden şekillenmesi için gereklidir. Öyleyse, dini bir bakış açısıyla, kişisel gelişim yolculuğuna çıkmış bir bireyin cevap araması gereken ilk soru "Ben kimim?" sorusudur. Bu soruya doğru cevap verebilmek için de dünyamızdaki varlık düzeylerini bilmemiz gerekir.

Dünyamızda dört büyük varlık düzeyi vardır. Madde, bitki, hayvan ve insan şeklinde görünen bu varlıklar zinciri arasında bir takım farklar mevcuttur. Madde ile bitki arasında "hayat", bitki ile hayvan arasında "şuur", insanla hayvan arasında "kendini bilme" farklılığı vardır. Maddeyi "m" ile gösterirsek; bitki, m + x; hayvan, m +

⁴⁴⁰ Gafir, 40/67.

⁴⁴¹ Şahin, Kişilik Gelişimi, s.69.

⁴⁴² A'lâ, 87/2.

⁴⁴³ İnşikak, 84/19.

⁴⁴⁴ Şahin, Kişilik Gelişimi, s.68.

$x + y$; insan ise $m + x + y + z$ olarak yazılır. Bu durum, varlık kademelerinde insana doğru çıkışta manevileşme seyri görüldüğü gibi, insanın üstünde varlık kademelerinin de bulunduğu işaret eder.⁴⁴⁵

Bu sebeptendir ki, insanoğlu aşk, korku, sevgi, hayret, hayranlık ve modellemek gibi bir takım yetenekler vasıtasıyla bir değişme ve gelişme sürecine girebilir ve daha yüksek bir düzeye ulaşmakla kavrayışını genişletebilir ki; “kendinin farkında olma esas olarak bir gerçeklik olmaktan çok sınırsız bir imkandır. Her birey gerçek bir insan olacaksa, bu imkanın geliştirilmesi ve gerçekleştirilmesi gerekir. Madde “m” düzeyi yok edilemez; bir vücudu öldürmek onu x, y ve z’den yoksun bırakmaktır. Cansız madde ile karşılaştırıldığında hayat “x” son derece ender ve kararsızdır, aynı şekilde hayata nispetle şuur “y” çok ender ve naziktir. Kendinin farkında olmaya gelince hepsinden daha ender olan, en yüksek derecede değerli ve nazik, bir anda mevcut iken hemen kolayca yok oluveren bir güçtür.”⁴⁴⁶

İşte Allah kendinin farkında olma gibi bir gücü kendi ruhundan üfleyerek insana bahşetmiştir ki, insanın varlık aleminde böylesine önemli bir konuma sahip olmasının sebebi “ruh-i insani” adı verilen işte bu ilahi cevherdir. Bu cevhere insandan başka hiçbir varlık sahip değildir. Bu yüzden de insan kendi varlığını bilme potansiyeline sahiptir. Varlığını bilmeyenin kendisini, amacını ve nerede olduğunu bilemeyeceği gibi kişisel gelişim yolculuğuna çıkması da kişisel gelişim açısından imkansız gözükmektedir.

2.2.3. İnsanın donanımı çevresinde nefis kavramı

Gelişimsel bir varlık olan insanın aynı zamanda Kur’an’da iyilik ve kötülük potansiyeline sahip olarak yaratıldığı da vurgulanır. Fucur ve takva arasında sıkışan dinamik bir yapı olarak zikredilen bu durum, Kur’an’da “nefis” kavramıyla ifade edilir.

Kendi metotlarımızla insan psikolojisini incelediğimizde onu bazı şartlar altında gözleyebiliyoruz. Oysa en iyi tetkik veya gözlem, insan şahsiyetini fitrat halinde yakalamaktadır. Yani, durgun enerji halinde iken onun özelliklerini tespit etmektir. Çeşitli olay ve tutumlara karşı tavırlarıyla onun gerçek bilgisine ulaşamayız. Onu bizim

⁴⁴⁵ Schumacher, Erik F, Akli Karışıklıklar İçin Klavuz, Çev. Mustafa Özel, İz Yayınları, III. Baskı, İstanbul 1999, s.14.

⁴⁴⁶ Schumacher, Akli Karışıklıklar, s.43.

elimizde değil, Allah'ın iradesinde tanımalıyız. En üst eğitici Allah olduğuna göre, insan psikolojisini -insanı neyin, nasıl motive ettiğini- de bilen O'dur.⁴⁴⁷

*“Andolsun insanı Biz yarattık ve nefsinin ona ne vermek istediğini de biliriz. Biz, ona şah damarından daha yakınız.”*⁴⁴⁸

Oldukça geniş bir anlam yelpazesine sahip olan nefis terimi bir bütün olarak insan benliğini veya kişiliğini gösterir: Fiziksel bir beden ile genelde ruh olarak tanımlanan ama ne olduğu tam olarak tasavvur olunamayan hayat özünün bileşimi olan bir varlık...⁴⁴⁹ Tek kutuplu değil, ama çift uçlu bir varlık... Yaratışına yansımış o ilahi ince nizam ve ahengin göstergesi olarak “negatif” ve “pozitif” yüklerle, enerji akışlarıyla donanmış bir varlık.⁴⁵⁰

*“İnsan benliğini (nefsi düşün ve onun nasıl yaratılışını amacına uygun şekillendirildiğini ve nasıl ahlaki zaafarla olduğu kadar Allah'a karşı sorumluluk bilinciyle de donatıldığını...”*⁴⁵¹

Kur'an'a göre nefis insanlarda başlangıçta gelişmemiş fakat büyük potansiyellerle donatılmıştır. Bu bağlamda nefis tabiattaki diğer varlıklara kıyasla özgür ve aşkın bir güce sahiptir. Dolayısıyla hiçbir zaman statik olmayıp sürekli gelişmeye ve büyümeye açıktır.⁴⁵² Bunun sonucu olarak nefis zamanla olgunlaşıp gelişerek “İlahi huzurda bulunma”⁴⁵³ liyakatına sahip olduğu gibi “yaratıkların en aşağısı”⁴⁵⁴ de olabilmektedir. Sonuç olarak nefis için ancak kazandığı, uğruna çaba sarfettiği şey vardır:

*“Kim doğru yola gelirse ancak kendisi için yola gelmiş olur; kim de saparsa ancak kendi zararına sapmış olur. Kimse kimsenin yükünü taşıyamaz.”*⁴⁵⁵

2.2.3.1. İnsanın zaafı

İnsan tabiatında onu insan yapan bir takım zaaf ve eğilimler mevcuttur. Bu zaaf ve eğilimlerin pek çoğu insanın yeryüzünde yaşamı devam ettirmesi ve bir takım görevleri yerine getirmesi bakımından gereklidir. Ancak bu eğilimlerin tutsağı olmak da tam tersine dünyamızı yaşanmaz kılmakta, insanı insanlıktan çıkarma boyutuna

⁴⁴⁷ Bayraklı, Bayraktar, İslam'da Eğitimin Hareket Noktası, s.103

⁴⁴⁸ Kâf, 50/16

⁴⁴⁹ Esed Kur'an Mesajı, s.1273.

⁴⁵⁰ Kılıç, Benliğin İnşası, s.72.

⁴⁵¹ Şems, 91/7-8.

⁴⁵² Şahin, Kişilik Gelişimi, s.69

⁴⁵³ Araf, 7/206, Enbiya, 21/19.

⁴⁵⁴ Tin 95/5.

⁴⁵⁵ İsrâ, 17/15, Yunus, 10/108.

getirmektedir. Bu yüzden insanın zaafı noktasında önemli olan bu eğilimlerin bilinip eğitilmesi insanın kendinden beklenen görevlerine hizmet edecek şekilde kanalize edilmesidir.

- **Hayat (Dünya) Sevgisi:** Hayatı sevmek ve hayata değer vermek insan bünyesinde mevcut olan en önemli bir içgüdüdür. Her türlü beşeri enerjinin ilk kaynağı insanın hayatı sevmesidir. Hayatı sevmeye içgüdüsel olarak doğuştan gelme iki içgüdüde içerir ki, bunlardan birisi insanın kendisini sevmesi, diğeri de türünü korumasıdır.⁴⁵⁶

*“Kadınlara, çocuklara, altın ve gümüş cinsinden birikmiş hazinelere, soylu atlara, sığırlara ve arazilere yönelik dünyevi zevkler insanoğlu için çekici kılınmıştır. Bütün bu zevkler bu dünya hayatında tadılabilir, ama hedeflerin en güzeli Allah katında olanıdır.”*⁴⁵⁷

“Hayatı sevmek” menfi yönleri olabileceği gibi müsbet yönleri de olan bir içgüdü çeşididir. Bizim burada ilk olarak hayatı sevmeye içgüdüsel olarak kullanmamız ve buna insanın zaafı bölümünde değinmemizin nedeni, diğer bütün zaafın hep bu güdü sebebiyle ortaya çıktığı gerçeğini belirtmek içindir. Çünkü insan şartlar ne olursa olsun çoğu kez dünyayı tercih etme eğilimindedir:

*“Doğrusu (Allah’ı umursamayan) insanlar bu gelip geçici dünyayı severler de, ızdırıp dolu bir günü düşünmeyi ihmal ederler.”*⁴⁵⁸

Aslında dünya hayatının nimetleri cazibelerini insanın yaratılışından gelen (fitri) ihtiyaçlarına cevap verici olmalarından olmaktadır; bu itibarla bizzat kötü ve kötülüğe itici değildirler. Bunların ahlaki değerini belirleyecek olan, insanın hürriyetini kullanma biçimidir. İnsandan beklenen, dünya nimetlerinin cazibesinin peşine takılıp, onları varoluşsal gayesi haline getirmesi değil, bunlara görevini yerine getirmesi için emrine verilmiş araçlar olmanın ötesinde bir değer atfetmemesidir. Kur’an, insandan dünya nimetlerine karşı olumsuz bir tavır takınmasını istememektedir. Aksine onun önerdiği hayat tarzı bu nimetlerden yararlanmanın belli bir ölçüye göre olmasıdır. Kur’an getirdiği ölçüler ve sınırlamalarla, insanın kendisiyle, toplumla ve tabiatla zıtlaşmasının önünü almayı hedeflemektedir.⁴⁵⁹

⁴⁵⁶ Kutup, Muhammed, İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler, Çev: Bekir Karlığa, İşaret Yayınları, IV. Baskı, İstanbul, 1992, s.216.

⁴⁵⁷ Âl-i İmran 3/14.

⁴⁵⁸ İnsan 76/27.

⁴⁵⁹ Özsoy, Ömer, Güler, İlhami, Konularına Göre Kur’an, Fecr Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2005. s.43.

- **Zayıf Tabiatlıdır:** İnsan dünyaya gerek bedeni gerekse ruhi bakımdan gelişmemiş aciz bir varlık olarak gelir. Bütün varlıklar içerisinde doğumla beraber yaşaması ve gelişmesi için başkalarına bu denli muhtaç olan tek canlı belki de insan yavrusudur. Bedenen zayıftır, her an hastalanabilir veya yaşlanıp güçsüz duruma düşebilir; duyguları itibariyle zayıftır, neyin doğru neyin yanlış olduğu hususunda kararsızlığa düşer ve en önemlisi insanda hayvanlarda olduğu gibi “kendisini çevreleyen dünyaya uyma süreci içerisinde içgüdüsel bir düzenlemenin yok denecek kadar az olmasıdır.”⁴⁶⁰

Kur’an’a göre de insan fıtratı icabı zayıftır. Eğitimciler insanın bu yönünü değerlendirmekte ve vazife anlayışlarını buna göre ayarlamaktadır. Kur’an insanı eğitirken buna dikkat eder.⁴⁶¹

*“Allah yüklerinizi hafifletmek ister; zira insan zayıf yaratılmıştır.”*⁴⁶²

- **Zalimdir:** Kur’an’daki ifadeyle zulûm: *“Çok zalim, zulme haksızlığa çok eğilimli, Allah’a ve kullara karşı sorumluluk yüklediği halde bunları gereği gibi yerine getirmeyip kendisine yazık eden.”*⁴⁶³ demektir.

Yakışıksız hareket etmek insan neslinin en önemli özelliklerindedir. Yanlış hareket etmek peygamberlerin gönderilmesine sebep olmuştur. İnsan hataya meyilli olmasaydı melek olacaktı, hatasını düzeltmeseydi hayvandan aşağı bir seviyede kalacaktı.⁴⁶⁴ Ayrıca, insanın zalimliği, cahilliğiyle beraberdir. Cahil insan davranışlarındaki zulmün istikameti ise, insanın önce kendi nefesine zulmetmesiyle⁴⁶⁵ başlayarak, sonra çevresindekilere (bitki, hayvan ve insanlara)⁴⁶⁶ ve oradan da Allah’a yönelmiş⁴⁶⁷ durumdadır.

- **Kan Döküp Fesad Çıkarır:** Kur’an-ı Kerim’de fesad “İnsanın iradesini hayr ve itaatın dışında kullanmasıyla işlediği her türlü davranışı ifade eder.”⁴⁶⁸

⁴⁶⁰ From, Erich, Erdem ve Mutluluk, Çev: Ayda Yörükkan, Türkiye İş Bankası Yayınları, II. Baskı, İstanbul Eğitim, s.58.

⁴⁶¹ Bayraklı İslam’da Eğitim, s.117.

⁴⁶² Nisa, 4/28.

⁴⁶³ Yazır, M. Hamdi, Hak Dini Kur’an Dili, Birleşik Yayınları, c. VI, s.114(?)

⁴⁶⁴ Bayraklı, İslamda Eğitim, s.114.

⁴⁶⁵ Al-i İmran, 3/117

⁴⁶⁶ Şura, 42/42

⁴⁶⁷ Al-i İmran, 3/86

⁴⁶⁸ Certel, Hüseyin, Kur’an’da İnsan, Tuğra Matbaası, Isparta 2000, s.77.

İnsan hakim olmak, hükmetmek için fesad çıkarır. Bu yüzden melekler Allah'ın “*Ben, yeryüzünde bir halife yaratacağım*”⁴⁶⁹ ifadesini “*bozan ve kan döken*”⁴⁷⁰ şeklinde yorumlamışlardır. Ancak, Allah'ın Adem'e eşyanın isimlerini öğretmesi⁴⁷¹ ve sonunda melekleri Adem'e secde ettirmesi⁴⁷² insanın bilgi sayesinde meleklerden üstün olabileceğini ve yine bilgi sayesinde bozgunculuğun önüne geçebileceğini anlatması bakımından manidardır.

- **Nankördür:** Kur'an-ı Kerim'de nankörlük sıfatını uyandıran ve onun insan davranışlarında tezahür etmesini sağlayan sebeple çoğu kez maddidir:

“*Biz insana bir nimet verdiğimiz zaman Allah'ı anmaktan yüz çevirip yan çizer.*”⁴⁷³ Bir diğer sebebi Kur'an-a göre nankörlüğün ise düşüncesizlikten kaynaklanan iman zayıflığıdır.

“*Nitekim size hayat veren, sonra sizi öldüren ve en sonunda sizi yeniden hayata döndürecek olan O'dur. (Bütün bu gerçeklere rağmen) insan gerçekten çok nankördür.*”⁴⁷⁴

- **Umutsuzdur:** K. Kerim'in insan psikolojisine ilişkin olarak verdiği bilgilerden birisi de, onun kendisinden nimet çekilip alındığında, kötülük, sıkıntı, darlık ve başarısızlık gibi bir olumsuzlukla karşılaştığında şımarıp böbürlenerek büyüklük tasladığı gibi, olumsuzluk karşısında da ümitsizlik ve bensizliğe düşmektedir.⁴⁷⁵

“*İnsanlara bir rahmet tattırdığımız zaman ona sevinirler ama yaptıklarından dolayı başlarına bir kötülük gelirse de hemen ümitlerini kaybediverirler.*”⁴⁷⁶

- **Acelecidir:** Kur'an-ı Kerim'e göre “*İnsan tezcanlı, aceleci bir varlıktır.*”⁴⁷⁷ Allah insanın aceleciliği yaratılışındandır diyerek bizim ona dikkat etmemizi ister. Zira, davranışlarımızın bir çoğunu bu sıfat yönetmektedir.⁴⁷⁸ Bu yüzden de aceleciliğin hangi durum ve etkenler sonucu ortaya çıktığına dikkat etmemiz gerekir.

⁴⁶⁹ Bakara, 2/30

⁴⁷⁰ Bakara, 2/30

⁴⁷¹ Bakara, 2/31

⁴⁷² Bakara, 2/35

⁴⁷³ İsra i7/83

⁴⁷⁴ Hace 22/66

⁴⁷⁵ Certel, Kur'an'da İnsan, s.94.

⁴⁷⁶ Cum, 30/36.

⁴⁷⁷ Enbiya 21/37

⁴⁷⁸ Bayraklı, İslamda Eğitim, s.118

Kur'an'a göre insan kızdığı zaman⁴⁷⁹ ilim öğrenmede⁴⁸⁰ bir şeyi beklerken⁴⁸¹ inançsızlık ya da şüphe durumunda⁴⁸² aceleci davranır ve Kur'an bu gibi durumlara karşı bizleri uyarır.

- **Cimridir:** Cimrilik, insandaki mülkiyet yada sahip olma güdüsü ile yakından ilgilidir.⁴⁸³

*“Vay haline o kişinin bir serveti biriktirir ve onu bir koldan sayar; zanneder ki serveti onu sonsuza dek yaşatacak.”*⁴⁸⁴

Cimrilik deyince yalnızca para biriktirme şeklinde ortaya çıkan bir açgözlülüğü değil, genellikle bir insanın başkasına zevk vermemesi, topluma ve başka insanlara karşı takındığı tavırda cimri davranması gibi belirtilerle ortaya çıkan daha genel cimrilik şekillerini de anlıyoruz. Cimriliğin bir yandan harislik ve boş gururla bağlantısı vardır; öbür yandan hasetle ilişkisi olması da mümkündür. Bu bakımdan, bu özelliklerden birine rastladığımız zaman ötekilerinin de var olacağını söylemek için insanı şaşırtan bir kahin olmaya gerek yoktur.⁴⁸⁵

- **Tatmini Zordur:** Kur'an'a göre insan psikolojisinin bir diğer özelliği *“Tatminsiz bir tabiata sahip olması”*⁴⁸⁶ dır.

“Helu”, yani insan, kendini aynı derecede hem verimli başarılarla hem de kronik memnuniyetsizlik ve hayal kırıklıklarına sürükleyen bir iç tatminsizlik ile donatılmıştır. Başka bir deyişle, bu donanımın pozitif yahut negatif bir karakter göstereceğini belirleyen insanın bu Allah vergisi donanımı kullanma tarzıdır. Bundan sonra gelen ayetler yalnızca gerçek ruhi ve ahlaki bilincin bu fikri tatminsizliği pozitif bir güce dönüştüreceğini ve böylece iç huzurunu ve kalıcı hoşnutluğa yol açacağını gösterir.⁴⁸⁷

Allah insanı, en ekonomik bir şekilde yaratmıştır; nasıl nitelersek niteleyelim, ondaki hiçbir değer zahirde en menfi olanı dahi anlamsız ve fonksiyonsuz değildir. Bu bakımdan “helu” durumu, insanın en mükemmele doğru uzanacak olan atılımlarının da başlangıcını teşkil edebilir. Ya da varlığın sürekli gelişme ve doğrulara ulaşma yolunda

⁴⁷⁹ İsra, 17/114

⁴⁸⁰ Taha, 20/114

⁴⁸¹ Ahkaf, 46/24

⁴⁸² Neml, 27/72.

⁴⁸³ Kutup, İnsan Psikolojisi, s.252-254.

⁴⁸⁴ Hümeze, 104/2-4.

⁴⁸⁵ Adler, Alfred, İnsan Tabiatını, Tanıma, Çev. Ayda Yörükkan, Türkiye İş Bankası Yayınları, İkinci Baskı, Hisan 1995, s.371.

⁴⁸⁶ Mearice, 70/17.

⁴⁸⁷ Esed, Kur'an Mesajı, s.1187-118.

bir açlık boşluk yetersizlik hissini besleyerek bireye olumlu değerler ve eylemler ‘teşkil etme yolunda hız’ kazandırır.⁴⁸⁸

Yukarıda zikredilen safların yanı sıra Kur’an’da insanın “*eski fikir ve geleneklere bağlı*”⁴⁸⁹ “*tartışmacı-polemikçi bir varlık*”⁴⁹⁰ olduğu, “*genellikle kolay yolu seçtiği*”⁴⁹¹, “*bencil*”⁴⁹² ve “*unutkan*”⁴⁹³ olduğu da vurgulanır.

2.2.3.2. İnsanın yetenekleri

“Kur’an’ın insan hakkındaki nitelendirmelerine bakıldığında esas itibariyle” insanın üstün ve onurlu bir varlık olarak yaratıldığı⁴⁹⁴ ve bir takım ayrıcalıklara sahip olduğu görülür:

Göz ve Kulak: “*Allah sizi, annelerinizin karnından çıkardığı zaman hiçbir şey bilmiyordunuz, size işitme (duyusu), gözler ve gönüller verdi ki şükredesiniz.*”⁴⁹⁵

Kur’an’ın bilgi edinme hususunda duyu organlarından sadece işitme ve görme duyusunu kullanması, işitme ve görmenin duyular içindeki önemini bilmediği⁴⁹⁶ Göz ve kulak çevreden gelen uyarıcıları bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde algılayarak bu bilgilerin beyine girdisini sağlar. Burada yorumlanan bilgiler ise davranışa dönüşür. “Tüm hayatımız boyunca uyanık olduğumuz her an dokundukça, koştukça, oturdukça ve konuştukça, görüntülerin, seslerin bombardımanına uğrarız. Dolayısıyla var oluşumuz, dış dünya ile sürekli bir diyaloga dayalıdır.”⁴⁹⁷

Akıl: İnsanın gelişimi ve değişim süreçlerinin en önemli dinamiğini oluşturan güçlerden birisi de akıldır.

Kur’an’a göre akıl, insanı insan yapan, onun her türlü aksiyonların anlam kazandıran ve ilahi emirler karşısında insanın sorumluluk ve yükümlülük altına girmesini sağlayan, insana özgü üstün bir ruhi kabiliyettir.⁴⁹⁸

⁴⁸⁸ Kılıç, Benliğin İnşası, s.79.

⁴⁸⁹ Zuhruf, 43/21-22-23-24.

⁴⁹⁰ Kefh, 18/54.

⁴⁹¹ Beled, 90/11.

⁴⁹² Nisa, 4/128.

⁴⁹³ Bakara, 2/44.

⁴⁹⁴ İsrâ, 17/70

⁴⁹⁵ Nahl, 16/78.

⁴⁹⁶ Necati, Kur’an ve Psikoloji, s.103.

⁴⁹⁷ Saygılı, Sefa, Beyin ve Ruh, Hit Yayınları, İstanbul 2004, s.72.

⁴⁹⁸ Bolay, S. Hayri, Akıl, T.D.V. İslam Ansiklopedisi, c.II, s.238.

“De ki!” Kötü ve çirkin olan şeylerle iyi ve güzel şeyler mukayese edilemez, kötü şeylerin birçoğu sana büyük zevk verse bile. O halde, siz ey akıl sahipleri, Allah’a karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun ki mutluluğa erebilirsiniz.”⁴⁹⁹

Kur’an’da Allah, her şeyden önce akıl sahiplerini muhatap alır ve emir ve yasaklarını onlara yöneltir; onlardan üstün yaratılış özelliği olan zihnin düşünme yeteneğini kullanmalarını ister.⁵⁰⁰ Çünkü insanın düşünceye muktedir olması kendisini ibadetlere ehliyetli kılmış, kendisine ihtiyar ve iradenin sorumluluğu yüklenmiştir.⁵⁰¹ Bu durum “kendisine sorulacak alternatiflerden herhangi birini, sebep-sonuç, yani amel-ceza bağlantısı içinde benimsemek neticede de sadece de sadece kendi yaptıklarından sorumlu tutulmak içindir.”⁵⁰²

İnsanı geliştiren, olgunlaştıran, erdemler davrandıran ve nihayet kaliteli bir seviyeye ulaştırmasını temin eden akıl, bütün işleriyle insanın dört bir yanını çevrelemiştir. Akıl sayesinde insan çevresini değiştirir, işler, zenginleştirir ve hayatın kültürünü oluşturur.⁵⁰³

Bundan dolayıdır ki, Allah insanı, kainata ve kainattaki akıl almaz tablolara bakmaya, onun eşsiz yapısını noksansız sağlam düzenini düşünmeye teşvik etmektedir. Gözleme, düşünme ve araştırmaya yönelik bu çağrı, Kur’an’da birçok yerde geçmektedir.⁵⁰⁴

Kalp: Çevirmek, değiştirmek, geri dönmek dolaşmak ve akıbet manasına gelen kalp, fiziki olaylardan psikolojik oluşumlara kadar olan bütün değişim, dönüşüm ve çevrilmeleri ifade eder. Diğer bir anlamıyla akılı ifade ettiği halde, akıldan farklı bir boyutu da temsil etmektedir. Akıl kendisi değişmez ama değiştirir, fakat kalbin kendisi de değişir.⁵⁰⁵

Kalp, öyle bir “psikolojik yetenektir”⁵⁰⁶ ki, insan hareketlerini yönlendiren, anlama-kavrama vb. yetenekler kaynağını buradan alır. K. Kerim’e göre insan bir takım sebeplerle “anlama” yeteneğini yitirir ki, o sebepler kalp işe yakından ilgilidir. İnsanın

⁴⁹⁹ Maide, 5/100.

⁵⁰⁰ Bakara, 2/242, Al-i İmran, 3/190.

⁵⁰¹ Necati, Kur’an ve Psikoloji, s.113.

⁵⁰² Kılıç, Denliğin İnsanı, s.75.

⁵⁰³ Bayraktar, Bayraklı, Kur’ân’da Değişim, Gelişim ve Kalite Kavramları, İfav Yayınları, s.254

⁵⁰⁴ Ankebut, 29/20, Araf, 7/185, Enfal, 8/29.

⁵⁰⁵ Bayraklı, Kur’an’da Değişim s.255.

⁵⁰⁵ Izutsu, Toshihiko, Kur’an’da Allah ve İnsan, Çev. Süleyman Ateş, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, s.173.

⁵⁰⁶ Bakara, 2/225.

anlayabilmesi ve anladığını yaşayabilmesi kalp ile ilişkilendirildiği içindir ki Kur'an insan hareketlerinde “kalbi sorumlu tutmuştur.”⁵⁰⁷

Kur'an'a göre kalp, sadece düşünme, anlama ve bilme merkezi olmayıp aynı zamanda duyguların⁵⁰⁸ ve imanın⁵⁰⁹ da merkezidir.

Bütün bunlar kalbin bir hal içinde olmadığını etkilere açık olduğunu ve bu etkilere göre eylemde bulunacağını gösterir. Kalbin bu çok fonksiyonlu yapısı vücuttaki bütün değişim, gelişim, gerileme ve çalışmaların burada, buraya hakim olmak için gerçekleştiğini gösterir.

Din duygusu: Dinler tarihi bize gösteriyor ki, din insanla beraber var olmuştur ve insanla beraber varlığını sürdürmektedir. Tarihin her devresinde dinsiz insan bulunsa bile dinsiz bir toplum görülmemiştir. Nerede bir toplum varsa, orada mutlaka bir din buluna gelmiştir. İnsan, tarihin her döneminde kendisinin insanüstü bağları bulunduğunu, ihtiyaçları için kendini aşan yüce bir kudrete yönelmesi gerektiğini düşünmüştür.⁵¹⁰

Dindarlık, insan oluşumunun, doğasında doğal olarak temelleri bulunan bir psikolojik motiftir. İnsan ruhunun derinliklerinde kendisi ve evrenin tanrısını bilmek için araştırma ve tefekküre, ona ibadete, hayatın musibet ve sıkıntılarının çoğaldığı zamanlarda ondan yardım istemek gayesiyle onunla bağ kurma ve ona sığınmaya sürükleye bir motivin olduğunu hissetmektedir. İnsan Tanrı'nın koruması ve gözetiminde güven ve huzur bulmaktadır.⁵¹¹

*“Böylece sen, batıl olan her şeyden uzaklaşarak yüzünü kararlı bir şekilde dine çevir ve Allah'ın insan bünyesine nakşettiği fıtrata uygun davran ki; Allah'ın yarattığında bir bozulma ve çürümeye meydan verilmesin.”*⁵¹²

Ahlak Duygusu: Ahlakın söz konusu olduğu her yerde mutlaka insan vardır. “Kaynağı ister dine ister başka bir otoriteye dayansın, insanlar arası davranışların bir kısmı her zaman “iyi ve “kötü” gibi değer yargılarına vurulacak; bu yargıların bulunduğu her yerde, ahlaki davranış söz konusu olacaktır.”⁵¹³

⁵⁰⁷ Al-i İmran, 3/33, Hac. 22/35, Fetih, 48/12.

⁵⁰⁸ Bakara, 2/93, Maide, 5/41.

⁵⁰⁹ Küçük, A. Rahman, Tümer, Günay, Dinler Tarihi Ocak Yayınevi Ankara 1998, s.36.

⁵¹⁰ Necati, Kur'an ve Psikoloji, s.39.

⁵¹¹ Güngör, Erol, Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak, Ötüken Nesriyat, İstanbul 1995, s.20.

⁵¹² Rum, 30/30.

⁵¹³ Carrel, İnsan, s.112.

Fıtrî bir eğilim olan ahlak duygusunun gelişimi, “aklın yetişip olgunlaşması kadar kolay değildir. İnsan iyiyi kötüden, güzeli çirkinden ayırmayı bir kursa devam ederek öğrenemez. Anlamak ve hissetmek birbirinden çok farklı iki husustur.”⁵¹⁴

*“Kendileri yoksulluk içinde bulunsalar bile diğerlerini kendilerine tercih ederler.”*⁵¹⁵

Hürriyet Duygusu: İnsan şahsiyetinin temelinde hürriyet duygusu vardır. Hürriyetsiz davranış sorumluluk taşımaz. Din, öncelikle hürriyet kendi içimizde arar. Çünkü nefsin kötü arzu ve isteklerinin tutsağı olan birini dıştaki insanların motive etmesi ve yönlendirmesi çok daha kolaydır.

K. Kerim gerçek hürriyeti organik olandan, yani maddî varlıklar ve ideolojilerden bağları koparmada arar. Bunlar aşırı bağlanmayı gerektiren hususlardır. Aşırı bağlanma ise düşünceyi baltalar ve fikir üretimini durdurur. Bu nedendir ki Kur’an, kendi içinde de bu prensibi temel olarak “Dinde zorlama yoktur” buyurur. Çünkü Kur’an insan zihin ve kalbine dışarıdan zorla bir şeyin sokulmasına karşıdır.⁵¹⁶

Sevgi: Sevgi bizde yaratılıştan olmasına rağmen diğer sıfatlarımızdan ayrı bir yer tutar. Onun varlığı ile insanın ulaştığı seviyeyi, yokluğu ile düştüğü dereceyi mukayese edince en önemli meselelerin üzerinde olduğunu anlarız.⁵¹⁷

Sevgi dolu kalpler vücuda soran damar şebekesiyle kan dağıtırken daha güçlüdür. Nefret dolu kalpler ise spazmlı damarlarla hem kendini ve hem de hayat verdiği hücreleri perişan eder.⁵¹⁸ Bu yüzdendir ki sevgi, insan hayatında önemli rol oynar.

Sevgi insan yaşamasında çeşitli şekillerde kendini gösterir. İnsan kendini beraberliğin sağlanmasından, mal-mülk biriktirmeye kadar pek çok alanı kaplayan sevgi; sosyal hayatın var olabilmesi için olmazsa olmaz bir duygudur. Kur’an bütün bunları kabul etmekle beraber “gerçek sevginin” Allah katında olduğunu vurgulamaktadır.⁵¹⁹

⁵¹⁴ Hasr, 59/9.

⁵¹⁵ Bakara, 2/256.

⁵¹⁶ Bayraklı İslamda Eğitim, s. 139.

⁵¹⁷ Bayraklı, İslamda Eğitim, s.119.

⁵¹⁸ Nurbaki, Haluk, Kur’an-ı Kerimden Ayetler ve İlmi Gerçekler, 5.-Baskı, T.D.V. Yayınları, Ankara 1993, s. 292.

⁵¹⁹ Bakara, 2/165.

Beyan Yeteneği: “İnsanın ruhunda ve zihninde olanı açık bir şekilde ifade etme yetisi”⁵²⁰ beyan yeteneği olarak kabul edilmektedir. Beyan yeteneği ve NLP konusunda bu duruma etraflıca değinilecektir.

Bütün bu ifadelerden sonra diyebiliriz ki, Allah, insanı bir takım zaaf ve yeteneklerle donatmıştır ki; bu zaaf ve yetenekler insanın kendini gerçekleştirme serüveninde onun en büyük donanımı özelliğine sahipken “esfal-i safilin” dehlizinde kaybolmasına da sebep olabilmektedir. İnsan bu iki durumda birini seçme iradesine sahiptir. Çünkü o, özne varlıktır.

Varlık düzeylerini incelediğimizde görürüz ki, “Dört varlık düzeyi edilgenlikten etkinliğe doğru bir hareket halindedir. En aşağı düzeyde “madenler” veya cansız madde düzeyinde salt edilgenlik vardır. Bir taş tamamen edilgendir, hiçbir şey yapamaz, hiçbir şey düzenleyemez ve hiçbir şey kullanamaz. Bir bitki bütünlüğüyle olmasa da, esas olarak edilgendir, sınırlı bir uyarılma yeteneği vardır; ışığa doğru bütün ve köklerini topraktaki nem ve gıdalara doğru uzaktır. Hayvan düzeyinde şuurun görünmesiyle beraber, edilgenlikten etkenliğe doğru çağrıcı bir kayma olur. Sadece ışığa doğru tedrici bir dönüş değil, gıda temin etmek veya tehlikeden sakınmak için süratli hareket söz konusu olur. İnsan düzeyinde ise “Ben” diyebilen bir kişi kendi çevresi ve dolayısıyla hayatı üzerinde denetim kurarak, eşyayı kendi amaçları için kullanabilir. Kendinin farkında olma gücü onu, irade, yani ortada gerçekle hiçbir fiziki zorlama, hiçbir fiziki dürtü ve hiçbir güdüleyici güç bulunmadan hareket edebilme kuvveti verir.”⁵²¹

İşte Allah, insandaki bu potansiyelin nasıl harekete geçirilip, zaafların nasıl pozitif süreçlere dönüşeceği yolunu Kur’an’da insanoğluna göstermiştir ki, bundan sonra ele alınacak konuda buna değinilecektir.

Sonuç olarak kişisel gelişim yolculuğunda cevap aranması gereken ikinci soru, “İnsanın potansiyelinin neler olduğudur?” bildiğimiz gibi kişisel gelişiminin de temel amacı insandaki bu potansiyeli ortaya çıkarıp, ona, kendini gerçekleştirme noktasında işlevsellik kazandırmasıdır.

2.2.4. İnsanın gayesi

İnsan hayatı gayesi ile belirlenmiştir. İnsanın bütün etkinlikleri her zaman için var olan belli bir gayeye doğru yönelmedikçe, etkinliklerini belirleyen değiştiren ve

⁵²⁰ Ez-Zemahşeri, Ebu'l-Kasım Mahmut bin Ömer, Tefsiru'l-Keşaf, Thk: Muhammet Abdüsselam Şahin, Daru'l Kütübi'l İlmiyye, Beyrut, 1995, IV, 432

⁵²¹ Schumacher, Akli Karışıklıklar, s.14.

sürekliliğini sağlayan bir gaye bulunmadıkça, hiçbir insanın düşünmesi, istemesi ve hayal kurması mümkün değildir. İnsan hayatının bedensel ve ruhsal etkinliklerinin temeli işte budur. Bir ruhsal gelişmeyi, ancak var olan bir gayeyi göz önünde tutacak olursak anlayabiliriz.⁵²² Zira bireyi geleceğe, dolayısıyla hayata amaçladığı hedefler bağlar.⁵²³

İnsan, sahip olduğu değer ve inançlar çerçevesinde gayesini şekillendirmeye çalışır. “Benim için önemli olan nedir” sorusuna vereceğiniz cevap değer ve inançlarınızı, dolayısıyla da yaşam gayenizi ortaya koyar. Cevaplarınız iş ve kariyer, aile, hobiler, ilgiler, kişisel gelişim, ruhsal konular veya din gibi birçok alanı kapsayabilir. Onlardan her biri yaşam içinde mevcuttur, ama siz genelde bunlardan birini ötekilere tercih etme eğilimi içinde olursunuz. Hayatını iş ve kariyer sahibi olmaya adayan biri için diğer alanlar, bu alanın altında sıralanır.

“Amacınız için ayağa kalktığınız ondan itibaren, şimdiki rahatlık çemberinizin dışına çıkmanız gerekir. Bu rahatlık çemberinin dışına çıktığınız andan itibaren de gerginleşir, eski alışkanlıklarınızla karşı karşıya gelirsiniz. Evvelki alışkanlıklarınız önce unutmanız, sonra yeniden gayret sarf ederek yeni alışkanlıkları onların yerine koymanız gerekir. “Peki bütün bunları niye yapacağım?”. Hangi düzeyde cevap veriyorsunuz?”⁵²⁴

“Evlenmek, aile kurmak iş ve kariyer sahibi olmak vb. amaç değildir. Bunları neden istiyorum? Neden zengin olacaksınız? Amacınızın büyüklüğünü belirleyen ne istediğiniz değil neden istediğinizdir. Nedenleriniz çok büyük olursa, istedikleriniz de çok büyük olacaktır. Önümüze küçük bir araç koyuyoruz ve hangi amaca hizmet edeceğimizi tam olarak bilmiyoruz. Ona ulaşıveriyoruz ve sonra her şey bitiyor. Tek bir gerekçe istiyorsanız tek bir sonuç üretirsiniz. Rahat ve lüks yaşamak için zenginlik isteyen zirvenin ucu sonsuzluksa sonsuza dek ilerleyebileceğiniz bir yola girmeye hazırlanıyorsunuz demektir”.⁵²⁵

İhtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin sahibi ünlü hümanist psikolog Maslow, hayatının sonlarına doğru kendisiyle yapılan bir söyleşide teorisinin yeniden gözden geçirilmeye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Çünkü o, özellikle aşağı düzeydeki tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı halde kendini gerçekleştirememiş genç insanlar görmüştü.

⁵²² Adler, İnsan Tabiatı. S.118

⁵²³ Frankl, Victor E, İnsanın Anlam Arayışı, Çev. Selçuk Budak Öteki Yayınevi, V baskı, Ankara 1997, s.74.

⁵²⁴ Sezik, Değişim, s.43.

⁵²⁵ Sezik, Değişim, s.152-153

Yüksek düzeydeki tahmin edildiği gibi çıkmamıştı. Kimileri tüm temel ihtiyaçları karşılandığı halde canı sıkın, mutsuz ve tasalıydı.⁵²⁶ Yani sadece maddi bir çerçeve içine sıkıştırılmış ihtiyaçlar, insanın kendisini gerçekleştirme serüveninde yeterli ve etkin değildi. Bunun ötesinde bir şeyler bulmak lazımdı. O noktada logo terapinin korucusu Victor Frankl farklı bir tez ileri sürmüştür:

“Genel bir ifade ile dile getirecek olursak Frankl, “Kendini Aşma” kavramlarıyla kendini gerçekleştirme teorisini aşmaktadır. Bu anlamda o, geliştirdiği yeni kavramla öteden beri savunduğu kendini gerçekleştirme düşüncesini daha önce eksik kalan “kutsal” bağlamını gündeme getirerek tamamlamış ve böylece insanı mükemmellik arayışında kendi ötesine taşımıştır.⁵²⁷

İnsanın var oluşunu en üst seviyede anlamlı kılabilmesi büyük ölçüde “kendini aşma” sürecinde göstereceği başarıya bağlıdır. Kendini aşma, insanın, kendinin dışında veya ötesinde bir şeye bir insana bir amaca veya inanca yönelmesi, bu uğurda kendini adaması anlamına gelir. İnsan var oluşunun derinliklerinde kök salmış bu yeteneğini güncelleştirdiği andan itibaren kişiliğinin gizli yönlerini keşfedebilir ve onları en üst seviyede pekiştirebilir. Böyle bir süreçte başarı ancak kendini adamakla, kendini bir anlamda unutarak veya görmeyerek kısaca kendi ötesinde herhangi bir gerçeğe odaklanarak ortaya çıkabilir.⁵²⁸

Transpersonel ve gelişim psikolojisi alanındaki yeni katkılar da yetişkin hayat döngüsü üzerinde odaklanarak insan yaşantısı içinde aşkın bir boyutun var olduğunu öne sürmektedir. Bu boyut birey kendi kişisel varlığının anlamını sorguladığında ve benliğini daha geniş bir ontolojik bağlam içine oturtmak istediğinde ortaya çıkmaktadır. İnsan yaşantısının bu vechesi manevi boyut olarak kavramlaştırılabilir ve burada gelişimin yeni bir evresini görürüz.⁵²⁹ Tolstoy’un, “Artık, sadece yaşantımın bir anlamı olduğundan emin olduğum zamanlarda yaşamdan bir tat alıyorum”⁵³⁰ ifadesindeki sır perdesi de bu noktada aydınlanır ki; yapılan araştırmalar bunun bir kanıtıdır:

Fransa’da yapılan bir kamuoyu araştırmasına göre insanların %89’u, insanın uğruna yaşayacağı bir şeye ihtiyaç duyduğunu kabul etmiştir. Buna ek olarak

⁵²⁶ Wilcox, Lynn, Sufizm ve Psikoloji, Çev. Orhan Düz, İnsan Yayınları İstanbul 2001, s.176

⁵²⁷ Bahadır, Aldülkerim, İnsanın Anlam Arayışı, İnsan Yayınları, İstanbul 2001, s.31

⁵²⁸ Frankl, Victor, Duulmayan Anlam çığığı, Çev. Selçuk Budak Öteki Yayınevi, II. Baskı, Ankara 1994, s.29.

⁵²⁹ Sayar, Kemal, Sufi Psikolojisi, İnsan Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2003, s.12.

⁵³⁰ Tolstoy, İtirafırım, Çev. Ahmet Özpınar, Aden Yayıncılık, İstanbul, s.31

araştırmaya katılanların %61'i, yaşamlarında, uğruna ölmeye bile hazır oldukları bir şey ya da bir insan bulunduğu yolunda sözler söylemiştir.⁵³¹

Bir başka istatistiksel araştırma kırk sekiz üniversitede 7948 öğrenci üzerinde Johns Hopkins Üniversitesinden sosyal bilimciler tarafından yürütülmüş; öğrencilere “Kendileri için neyin çok önemli” olduğu sorusuna öğrencilerin %16’su çok para kazanma, buna karşılık %78’i ise ilk hedeflerinin yaşamında bir amaç ve anlam bulmak şikkını işaretlemişlerdir.⁵³²

Görüldüğü gibi “Anlam ve amaç kavramları birbiriyle yakından ilişkilidir. Eğer bir şeyi anlamlı buluyorsak, o şeyle ilgili bir takım davranışlarda bulunmayı amaç edinebiliriz. Anlamlı bulduğunuz bir şeyi yapmayı amaçlamak var oluşumuzu zenginleştirir; bizi özgür kılar. Anlamlı bulmadığımız ve dolayısıyla da amaç edinmediğimiz işleri yapmak zorunda kaldığımızda sıkılırız. O yüzden gerçekten bir takım şeyleri anlamlı bulduğumuzda ve bunun bir uzantısı olarak bir takım amaçlara sahip olduğumuzda var olmamız, kendimizi pekiştirmemiş ve çevremize yararlı olmamız kolaylaşır. Ve eğer bir birey olarak yaşamımızı genelde anlamlı buluyorsak, var olmaktan coşku duymamız mümkün olacaktır.⁵³³

Anlam arayışının en önemli özelliklerinden biri de temelde evrensel bir karaktere sahip olmasıdır.⁵³⁴ Ancak anlam arayışında en büyük farkı yaratan sorular, insanın kendisini adadığı geleceğin anlamının ne olduğu yaşantısında kaçınılmaz olan ölümle yok olmayacak bir anlamın bulunup bulunmadığıdır? “Maddi anlamla hedefler olmak zorundadır ama maddi anlamda hedefler gerçek anlamda hedef değildir. Onlar birer basamaktır.⁵³⁵ K. Kerim bu gerçeğin üzerinde önemle durarak; “aile kurmanın, mal-mülk edinip biriktirmenin, güzel bineklere ve arazilere sahip olmanın dünya hayatı için kaçınılmaz hedefler olduğunu ama bütün bu hedeflerin Allah kavramı altında sıralanması gerektiğini, çünkü en güzel hedeflerin Allah katında olduğunu”⁵³⁶ ifade eder.

İnsanı yücelten gerçekçi bir amaç hem kendini geliştirmeyi hem de insanlığa yaraşır ve geleceğin hazırlanmasında birey olarak üzerine düşeni yerine getirmeyi ifade eder. Bu noktada amaç-sorumluluk ilişkisi kendiliğinden devreye girer. Sorumluluk

⁵³¹ Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, s.97

⁵³² Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, s.98

⁵³³ Dökmen, Üstün, Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, 14. baskı, İstanbul 2005, s.150-151.

⁵³⁴ Bahadır, Anlam Arayışı, s.31

⁵³⁵ Sezik, Değişim, s.13

⁵³⁶ Âl-i İmran, 3/4

amacın veya hedefin ürünlerini belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Sorumluluğun eşlik etmediği amaçların çoğu zaman bencil ve yıkıcı eğilimlere yol açtığı açık bir vakıadır. Başkalarına hayat hakkı tanımayan (baskı, terör, cinayet...) ve mutlak kişisel çıkarlara (bağnazlık, bencillik, yoksulluk...) dayalı sorma davranışları, sorumluluktan uzak amaçların olumsuz sonuçları olarak değerlendirilmelidir.⁵³⁷

Kişinin davranışlarının kontrollü olabilmesi ve istenilen önde yapılabilmesi için mesuliyet duygusunun gelişmiş olması gerekir. Bunun için de kişinin bir dünya görüşüne bir hayat anlayışına sahip olması icap eder.⁵³⁸

Kişi inandığı gibi yaşar. İncasına ters düşen bir iş yaptığında bir davranış gösterdiğinde kendi içindeki mahkemeye karşı sorumluluk duyar, vicdanı onu rahatsız eder. İşte bu mahkemenin iyi işlemesi dışındaki mahkemelere fazla gerek kalmaması için kişilerin inanç sistemleri, manevi dünyaları sağlıklı bir din eğitimi ile geliştirilip oluşturulmalıdır.⁵³⁹

Din, hayata anlam katan sistemlerin başında gelir. Her din en temel amacı, insanları kurtuluşa ulaştırmaktır. Din henüz ulaşılmamış, ancak ulaşılmak istenen en yüce amaçlara işaret ederek insanı bu amaçlar üzerinde düşünmeye ve onları gerçekleştirme yolunda aktif olmaya yönlendirir.⁵⁴⁰ Amacı olmayan salt duygusal içeriğe sahip hiçbir din insanlık tarihinde var olmamıştır. Bütün dinler, insanları huzura ulaştırmaya yönelik mezarlarını amaç ve hedeflere yüklemişlerdir. İlahi dinlerin her biri aşkın varlığı, yani Tanrı'yı nihai amaç olarak takdim eder. Dini hayatın temeli, Tanrı'nın emirlerini amaç olarak algılamaktır. Bu noktada dindarın en büyük hedefi yaratıcısının tüm mesajlarını yerine getirmek ve dinin "iyi insan-iyi kul" kavramları ile tanımladığı değerli bir kişiliğe sahip olmaktır.⁵⁴¹

"Her edimi, yaşamının en sonra edimiymiş gibi yöneldiği amacın bilincinde olarak yaparsan dingin ve dindar bir yaşam sürmek için ne denli az şeyin gerektiğini göreceksin."⁵⁴² diyen Stoa felsefesinin ünlü filozoflarından M. Aurelius "İnsanla ilgili hiçbir şeyde, onu tanrısal olana, tanrısal olanı da insansal olana bağlamadıkça başarılı olamazsın" diyerekten "anlam + amaç=başarı" denklemini dine bağlamaktadır.⁵⁴³ Çünkü

⁵³⁷ Bahadır, Anlam Arayışı, s.97-98

⁵³⁸ Krech David - Crutchfield Richard S, Sosyal Psikoloji, Çev. Erol Gündör, Ötüken Yayınları, İstanbul 1980, s.181.

⁵³⁹ Şentürk, Habil, Kişilik ve Din, Diyanet İlkesi Dergisi, sayı:3 Temmuz, Ağustos, Eylül, 1994, s.71

⁵⁴⁰ Adler, Alfred, Hayatın Anlam ve Amacı, Çev. Kamuran Sıpal, Say Yayınları İstanbul 1993, s.56

⁵⁴¹ Bahadır, Anlam Arayışı, s.96

⁵⁴² Aurelius, Marcus, Düşünceler, Çev. Şadan Karadeniz, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayınları, İstanbul 2002, s.41

⁵⁴³ Aurelius, Düşünceler, s.54

yalnızca dini inanç insanlığın yaşamın anlamına dair sorduğu sorulara cevaplar bulur ve bunun sonucunda da insana mutlu yaşama imkanı sağlar.

Dini inanç “yalnızca görülmeyen varlıkların açığa çıkması, yalnızca vahiy değildir. (Bu, inancın özelliklerinden yalnızca birinin tanımıdır). İnanç insan yaşamının ya da anlamının öğrenilmesidir. O sayede insanın kendi varlığını yok etmeyerek yaşamını sürdürdüğü şeydir.”⁵⁴⁴ Dünya üzerindeki bütün acılar, ölüm dahil, ancak bir anlam bulduğunda; yani onlar hakkında farklı bir inanç geliştirdiğimizde acı olmaktan çıkarlar.

Bu noktada Kur’an, gelişimsel insan anlayışına dayalı olarak insan Allah ilişkisini vurgulayan iman fiilini değişime açık insani bir süreç olarak ortaya koymuştur. İman kelime olarak bir insanın güvenini ve bağlılığını bir değer merkezine -ki bu merkez kabile reisi olabileceği gibi, bir ideoloji de olabilir- odaklaştırmasıdır. Bu bağlamda iman, insanın bilişsel, duygusal ve ahlaki boyutlarını kapsayan ve insan hayatını yönlendiren ve temel var oluşsal anlamı ifade etmektedir. Kur’an sürekli olarak bu en temel anlamın, insanı kendisine yabancılaştıran beşeri değer merkezlerine yönlendiğinde nasıl sahte bilinçlenmelerle neticelendiğini ve insanın sömürülmesine neden olduğunu her fırsatta vurgulamaya çalışır. İnsanın sömürülmesine neden olduğunu her fırsatta vurgulamaya çalışır. İnsani bir eylem olan iman, her şeyden önce yaşam karşısındaki var oluşsal bir duruşu-bir anlam buluşu-ifade eder ki, bu da sürekli bir dinamizmi gerektirir. Psikolojik olarak anlam buluş ise hayatta düzen, bütünsellik ve değer arama aktivitesi olarak kabul edilebilir.⁵⁴⁵

Kur’an’a göre “iman esas motivasyon kaynağı”dır.⁵⁴⁶ Psikanalizciler motivasyonu bilinçdışı bir tepki olarak cinsellik ve saldırganlığa, davranışçılar, dışsal ödül ve cezaya, bilişselciler içsel ödüle, hümanistler ise temel ihtiyaçların karşılanmasına bağlarken, Kur’an’ın temel motivasyon kaynağı olarak imanı görmesi “imanın kişiliğin tüm boyutlarını etkileyen psikolojik bir fonksiyon olmasından kaynaklanır. Kuran’a göre iman, yemek, içmek ve cinsellik gibi en temel fizyolojik ihtiyaçlar için bile bir monitör olarak görev yapar. Bir müslüman açlık hissettiğinde ve yemek yeme esnasında doğru alışkanlıkları sürdürmesine ve uygun yiyecek miktarını tüketmesine izin veren tüm süreçleri denetleyen ve kontrol eden imandır. Bu bakımdan Müslüman, belirli yiyecekleri seçenek ve diğerlerinden kaçınacak: sağ elini kullanacak

⁵⁴⁴ Tolstoy, İtiraflarım, s.66

⁵⁴⁵ Şahin, Kişilik Gelişimi, s.70

⁵⁴⁶ Alawneh, Shafiq Falah, İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı, Çev. Ali Rıza Aydın, Tabula Rasa, Yıl ,2, sayı:6 Eylül-Aralık

bir işe Allah'ın adıyla başlayacak: midelerini yemekle doldurmayacak ve Yaratıcısına şükrederek yemeğini bitirecektir. Aynı şey cinsel motiveler için de geçerlidir. Kalbi imanla olduğu zaman müslüman, herhangi bir durumda kendine göre mevcut alternatiflerden özgürce fakat akıllıca seçmeye devam edecektir.”⁵⁴⁷

Bu bağlamda Kur'an'ı imanı kabulleniş, insanın yaşamı da bütün bağlılığın ve anlam merkezinin Allah'ta olduğuna şahit olmaktır. O insan, bu şahadeti sebebiyle “Allah'ın halifesi olarak ilahi emaneti taşıma görevini yüklenir.”⁵⁴⁸

Varlık sahnesindeki bütün varlıkların, dünya ve onu çevreleyen bütün alemlerin yaratılış gayesi insan iken “İnsanın yaratılışının gayesi Allah'ı tanımaktır.”⁵⁴⁹ Bunun için de insan bu dünyada “en güzel ameli işleme”⁵⁵⁰ noktasında imtihan edilmek üzere gönderilmiş ve asla da “başıboş bırakılmamıştır.”⁵⁵¹

Görüldüğü üzere Kur'an'da, özgür ve iradeli bir varlık olan insanın, aynı zamanda anlamlı, gayeli; ötesi ve deruni boyutu olan, bir bakıma büyük bir var oluş projesinin odak noktasında yer alan, gerçek anlamda var ve etkin bir özne olduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁵²

Allah'ın halifesi statüsü, aynı zamanda “İnsanın Allah'ın sıfatlarından pay almış olması, ilahi plandaki Allah'ın sıfatlarına insani planda sahip olması”⁵⁵³ anlamına da gelir ki bu anlamda “Allah'ın isimleri kişilik dönüşümünün temelidir.”⁵⁵⁴ Bu kişilik dönüşümü “insanı kamil” kavramıyla ifade edilir. İslam'ın kişisel gelişim anlayışının öngördüğü insan tipi de budur. Kamil insan “Hem kendi hayatının hem de etrafındaki insanların hayatlarının merkezinde insandır. Sahip olduğu tüm vasıflarla, daha dünyadayken yüce yaratıcının rızasını kazanmış, tüm yaratılmışların ve kâinatın merkezine yerleşmiştir”⁵⁵⁵, “İyi söz, iyi davranış, iyi ahlak ve bilgi bakımından tam olan insandır”.⁵⁵⁶

İnsanı kamil süreci “makamat” adı verilen (bu sözcük önceleri kervanların duraklama yerleri olarak kullanılırdı.) ruhsal gelişim aşamalarından oluşur. Her aşama

⁵⁴⁷ Alewneh, İnsan Motivasyonu, s.149.

⁵⁴⁸ Bakara, 2/30.

⁵⁴⁹ Zariyat, /50.

⁵⁵⁰ Mülk, /2.

⁵⁵¹ Kıyame, /63.

⁵⁵² Kılıç, Benliğin İnsanı, s.76.

⁵⁵³ Aydın, Hüseyin, Yaratılış ve Gaye, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 1987 s.148.

⁵⁵⁴ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.66.

⁵⁵⁵ Şirin, Kişisel Gelişim, s.217.

⁵⁵⁶ Nesefti, Azizüddin, Tasavvufta İnsan Meselesi, Dergah Yayınları, İstanbul 1990 s.14.

kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur.⁵⁵⁷ Yedi aşamadan oluşan bu süreç kısaca şöyle tasnif olunur.

Nefs-i emmare: Kulu Rabbinden uzaklaştırarak kötülükleri işlemeye tahrik eden en aşağı durumdaki isyankar nefistir.⁵⁵⁸

Nefs-i emmare kişisel gelişim yolculuğunda insanı yolundan döndürmeye çalışan, vicdanın sesini bastırmaya gayret eden iç sezimizi ifade eder. Bu nefsin adıyla sıfatlanan insan kendini gerçekleştirmemiş, kısa hazların peşinden koşan, kendi üzerindeki kontrolü kaybeden kimsedir.⁵⁵⁹ Nefsin bu çeşidiyle mücadele mutasavvıfların öne sürdükleri çare “manevi yoldaki ilk adım yada başlangıç noktası olan tövbedir. Tövbe günahlardan uzak durmak, her türlü dünyevi kaygıdan vazgeçmektir.⁵⁶⁰

Cüneyd-i Bağdadi’ye göre tövbenin üç anlamı vardır. İlk suçluluk ve pişmanlıktır ki, psikoterapide kişinin gelişime motive edilebilmesi için yapıcı bir suçluluk duygusu ve anksiyete gereklidir. İkincisi, alışkanlıklardan kurtulmaktır. Psikoterapide de sıkıntı verici alışkanlıklar ve patolojik karakter yapılarından kurtulmak önemli bir hedeftir. Üçüncüsü, kişinin kendisini haksızlık ve husumetten arındırmasıdır. Önyargı haksızlık ve bölücülüğün tahripkâr güçlerinden özgürleşmek bu gelişim aşamasının son hedefidir. Psikodinamik bakış açısından tövbe, bir kendini gözleme ve inceleme sürecidir ve kararlı bir pratik gerektirir. Kendini gözleme, inceleme ve dürtüleri gözden geçirme etkin bir gelişimin önemli vecheleridir.⁵⁶¹

Nefs-i Levvame: Yaptığı kötülüklerden, Allah’ın emir ve yasaklarına karşı gösterdiği ihmal ve kusurlardan pişmanlık duyan vicdanı acı çeken ve bu sebeple de kendisini şiddetle kınayan nefistir.⁵⁶²

Kişinin kendini düzeltmesi, onda ancak levvame (eleştirici) özelliğinin ortaya çıkışı ile gerçekleşmektedir. Bu nokta eğitim açısından çok önemlidir. Kişinin hatalarını görmesi onları eleştirebilmesi, onları düzeltmesinin asgari şartıdır. Burada dikkati çeken nokta, nefsin müsbet aşamalarının başlangıcı olan nefs-i levvamenin ortaya çıkış şartlarıdır. Bilindiği gibi nefs-i levaame ancak günahlık psikolojisinden doğan güçlü bir pişmanlık duygusu ile işlev görmektedir. Bu psikolojiye girmek için de sanki teorik

⁵⁵⁷ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.19

⁵⁵⁸ Yılmaz, H. Kamil, Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar, Ensar Nesriyat, İstanbul 2000, s.234.

⁵⁵⁹ Şirin, Kişisel Gelişim, s.193-194.

⁵⁶⁰ Schimmel, Annemarie, İslam’ın Mistik Boyutları, Çev. Ergün Kocabıyık Kabala Yayınevi, İstanbul, s.117.

⁵⁶¹ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.20-21

⁵⁶² Yılmaz, tasavvuf, s.235

bilgi yetersiz gibi gözükmetedir. İnsanda ahlaki bilincin uyanması ve kişinin, kendini eleştirici bir tutuma ulaşması, ancak pratikten elde edilebilir bir haldir.⁵⁶³

Nefs-i levvameye denk düşen kavram “günahtan ısrarla kaçınmak ve korkmak gibi anlamlara gelen vera’dır.”⁵⁶⁴ Vera aşamasında insan-ı kamil yolcusu umudu korkuyla birlikte yaşar. Umut, önemli ego işlevlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. İnsanların düş kırıklığına katlanmasını, arzu ve isteklerini erteleyebilmesini, gerçekliği iyi tartmasını sağlar. Umut insanı geleceği hazırlar. Arzulara takılıp kalmak ise kişilik gelişimini ketleyebilir ve ciddi psikolojik huzursuzluklara yol açabilir. Tasavvuf ehli arzuların farkına varmayı ve arzulara yatırılan güçlerin umut için yakıt, bir dönüştürücü olarak kabul edilmesini önerirler.⁵⁶⁵

Nefs-i Mülhime: İlhama mazhar olan nefis demektir. Bu mertebede kişi, Allah’ın lütfüyle hayır ve şerri hassas bir şekilde ayırt edebilme ve şehvi duygularının aşırılıklarına direnebilme dirayetine kavuşur.⁵⁶⁶

Bu aşamaya zühd kavramı denk düşer. Zühd kalbi Allah’tan ayıran her şeyi terk etmektir.⁵⁶⁷ Zühd evresi batılı psikoterapilerde olgunluk ve kişilik bütünleşmesi evrelerine karşılık gelir. Bu evrede kişi kendisine, hayatına ve başkalarına biraz uzaktan bakmayı dener. Koren Honey’e göre “olgunluk, yanılsamalardan derece derece kurtuluştur. Kişi çocukluktaki yanılsama ve sanrılardan benliğini derece derece kurtarır ve gerçeğin ışığında, kendi güç ve sınırlamalarının farkına varır”.⁵⁶⁸

Nefs-i Mutmaine: Allah’ın emirlerine layıkıyla uyup men ettiklerinden titizlikle sakınmak suretiyle manevi hastalıklardan kurtulmuş, hakiki ve kuvvetli bir iman ile de huzura ve sükuna kavuşmuş nefistir. Kalp bu mertebede sürekli Allah’ı hatırlamanın bereketiyle şüphe ve tereddütlerden arınmış, her an şükür ve sena halindedir. Kötü ve çirkin vasıflar yerini güzel ahlaka terk etmiştir.⁵⁶⁹

Bu makama karşılık gelen kavram farkıdır. Fark “Allah’tan başka herhangi bir şeye ihtiyaç duyma halinden uzaklaşmak, yalnız Allah’a muhtaç olmaktır.”⁵⁷⁰ ki; tasavvufi hayatın temel tutumu fakırdır. Sadık fakir her şeye sahip olan, hiçbir şeyin

⁵⁶³ Dodurgalı, Abdurrahman, Nefs ve Eğitimi, Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi Sayı: 5, İstanbul 1998, s.80-81.

⁵⁶⁴ Kara, Mustafa, Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi, Dergah Yayınları, II. Baskı İstanbul 1990, s.110

⁵⁶⁵ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.21.

⁵⁶⁶ Şirin, Kişisel Gelişim, s.197.

⁵⁶⁷ Schimmel, İslamın Mütik Boyutları, s.118

⁵⁶⁸ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.23

⁵⁶⁹ Şirin, Kişisel Gelişim, s.100

⁵⁷⁰ Ateş, Süleyman, İslam Tasavvufu, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul 1992, s.262.

kendisine sahip olmadığı kişidir.⁵⁷¹ Ancak, kişi bu dünyadan el etek çekmeden ondan özgürleşebilmeyi başarabilmelidir. Gerçek yoksulluk ve fark halinin göstergesi kişinin iç dünyasında maddi nesnelere algılama biçimidir. Daha fazla edinme arzusuna, mevki kaygısına köle olmadığı sürece kişi fakirdir, erdemlidir.⁵⁷²

Nefs-i Raziye: Daima Hakk'a yönelmek suretiyle Allah ile beraber olma şuuruna erişmiş, hikmete nail olarak Rabbinden razı ve hoşnut hale gelmiş olan nefistir. Bu mertebeye yükselen kul, kendi iradesinden vazgeçip Hakkın iradesinde fani olmuştur.⁵⁷³

Bu makama karşılık gelen kavram sabırdır. Sabır, Allah'tan gelen her şeyi bu, kaderin en sert darbesi bile olsa kabul etmektir.⁵⁷⁴ Sabır, sabredilen şey bakımından üç çeşittir. Allah'a ibadetlere sabır günah işlememeğe sabır, Allah'ın sınavı olan üzücü olaylara sabır. İlk ikisi, kulun iradesi ile yapacağı işlerle ilgili sabırdır. Üçüncüsü ise kendi iradesi ve eylemi dışındaki olaylara sabırdır.⁵⁷⁵

Sabır bir yönüyle de bilişsel duygulanımsal ve bilinçdışı düzeylerde yaşantılanan bir psikolojik süreçtir. Bir yanıla da psikolojik süreçleri aşan bir manevi haldir. İçsel sabır yaşantısı üzerinde durarak sufiler, seksüel/agresif güdülerin yıkıcı güçlerini dizginlemek isterler. Bu güçlerin sabır yordamıyla bütünleşmiş bir aşk enerjisine dönüştürülmesi, kişinin iç huzur ve ahengini artırır. Sessizlik sabrın davranışa yansıyan tarafıdır ve işsel sessizlik yaşantısı daha fazla kişilik bütünleşmesi sağlayan güçlü bir psikolojik kuvvettir.⁵⁷⁶

Nefs-i Merziyye: Bu mertebede nefis Allah'tan razı olduğu gibi Allah da ondan razıdır. Bu makama ulaşan eşyanın hakikat ve sırlarına vakıf olmuştur.⁵⁷⁷

Bu makama karşılık gelen kavram tevekküldür. "Tevekkül bütün gücü nefiste bulmak değil de Tanrı'nın her şeyin üstünde hüküm ve egemenlik sahibi olduğunu kabuldür."⁵⁷⁸ Sabra sarılan tevekkülle yüz yüze gelecektir. Yalnız unutmamak gerekir ki, Allah'ı vekil etme işin yapılması için değil, tarafımızdan yapılan işin sonucunu Allah'ın tayin etmesi içindir.⁵⁷⁹

⁵⁷¹ Schimmel, İslamın Mistik Unsurları, s.128.

⁵⁷² Sayar, Sufi Psikolojisi, s.25.

⁵⁷³ Şirin, Kişisel Gelişim, s.201.

⁵⁷⁴ Schimmel, İslam'ın Mistik Boyutları, s.131

⁵⁷⁵ Ateş, İslam Tasavvufu, s.302.

⁵⁷⁶ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.25

⁵⁷⁷ Türer, Osman, Tasavvuf Tarihi, Seha Nesriyat, İstanbul 1995, s.138.

⁵⁷⁸ Sayar, Sufi Psikolojisi s.26

⁵⁷⁹ Öztürk, Yaşar Nuri, Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf Fatih Yayınevi, İstanbul 1979, s.231.

Nefs-i Kamile: Bu mertebeye manevi bir kişisel gelişim yolculuğunun son durağıdır. Bu başarıya ulaşan birey kendi özüne potansiyelinin zirvesine ulaşmış, kısacası kendini gerçekleştirmiş demektir. Bu basamak aynı zamanda insan-ı kamilin de bulunduğu basamaktır.⁵⁸⁰

Bu son mertebeye düşen son kavramımız rızadır. “Derin bir işsel tatmin, adanmış bir aşk, diğerlerine karşı empati, samimiyet ve insanlığa sürekli hizmet rızanın görünümleridir. Rıza, hayatın olduğu gibi kabul edilme ve geleceğin arzu ve kaygılarından kurtarır. İnsan-ı kamil anda yaşar ve anı yaşar. O, çokça kullanılan bir nitelemeyle ibnul vakt(vaktin oğlu)’dur. Onla birlikte olmak, demek özne-nesne, ben-sen, geçmiş-gelecek ikilemenin yitirilmesi demektir.⁵⁸¹

Görüldüğü üzere Kur’anda’ki psikolojik kabullerin insan kişiliğini sürekli deneyim halinde olan bir süreç olarak gösterdiği ortadadır. Buna göre nefis, sadece bedensel arzuların etkisindeyse en düşük aşamasında bulunur. Birey, yaşamın tüm anlamını kişisel arzusuyla özdeşleştiriyorsa, bu arzu ve istekler bireyin taptığı birer sahte ilah olmaktadır. Bundan sonraki aşamada birey, insanın sadece hedonistçe yaşayamayacağını kavrar ve giderek hayatında bir üst anlam bulmaya çalışır.⁵⁸²

İnsan-ı kamil yolcusu bütün bu makamları aşarak ve bütün bu süreçleri geçerek hem içindeki sırları, hem de dışındaki esrarı keşfetmiş olacaktır. Çünkü bizim kuşattığımız alemle bizi kuşatan alem mahiyet bakımından değil sadece mekan bakımından farklıdır.⁵⁸³ Kur’an’da bu noktaya dikkat çekilir.

“Yeryüzünde yakın sahipleri için (hiç şüphe duymada inanan) pek çok ayet vardır. Sizin benliklerinizde de pek çok ayet bulunmaktadır. Hala görmüyor musunuz?”⁵⁸⁴

Moslaw da elde ettiği bulgularda, “kendini gerçekleştiren insanların normal algılarında ve ortalama insanın daha çok arada sırada gerçekleşen doruk deneyimlerinde, algının ben-aşkın, kendini unutan, ben-siz bir niteliğe büründüğünü ifade eder. Yani güdülenmemiş, kişisel olmayan, arzusuz, bencil olmayan, gereksinim duymayan, bağlantısız bir algı söz konusudur. Bu ben merkezli değil, nesne merkezli bir

⁵⁸⁰ Şirin, Kişisel Gelişim, s.205.

⁵⁸¹ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.26.

⁵⁸² Şahin, Kişilik Gelişimi, s.59

⁵⁸³ Öztürk, Tasavvuf, s.146

⁵⁸⁴ Zariyat, 51/20-21

algı olabilir. Bu da nesnenin kendi içinde bağımsız bir gerçekliğe sahipmiş, görenden bağımsızmış gibi algılanması anlamına gelir.⁵⁸⁵

Moslaw'un hissedip de tam olarak ifade edemediği bu merkez algı, semavi dinlerde Tanrı'ya atfedilir. Kur'an'a göre de kişisel gelişim yolculuğunda insan-ı kamilin nihai hedefi Allah merkezli bir algı sistemi oluşturmaktır. "İnsanın içinde gizli ve varlığı için hayati olan daha derin algılarla kapasitesini geliştirme yöntemi olan insan-ı kamil sürecinde erişilecek sonuç insan hayatının manasını ve sıradan olayların derindeki anlamını doğrudan bilme ve yaşama kapasitesidir."⁵⁸⁶ Böyle bir durum doruk deneyimde olmayı ve halinde yaşamayı; kısaca Moslaw'a göre var oluştural değerlere "V değerlerine" sahip olmayı gerektirir.

Moslaw'a göre V-değerlerine sahipken doruk deneyimi kontrol edemeyiz. O bize gelir ve gerçekleşir. Doruk deneyimde insan büyük bir şeyi karşısındaymış gibi şaşkınlık hayret derin saygı uysallık, alçak gönüllülük, teslimiyet gibi duyguları içeren bir tepki verir. Bu duyguya zaman zaman büyük bir şeyin karşısında eriyip gitme korkusu da karışır. Bu durum tipik bir şekilde şöyle dile getirilir. "Bu çok fazla kusursuz. Buna nasıl dayanacağım bilemiyorum. Şu anda ölebilirim ve hiç sorun değil." Bu belki de insanın deneyimi yaşamayı sürdürme isteğinden, doruktan vadiye, sıradan dünyaya inmeyi gönlünün istememesinden kaynaklanmaktadır.⁵⁸⁷

Sonuç olarak diyebiliriz ki gerek çeşitli kişisel gelişim anlayışlarında gerekse İslam literatüründe kişinin kendini gerçekleştirme ve hatta kendini aşması, doyum veren hayata ulaşması hedef alınır. Ancak İslam'ın öngördüğü hayat tarzında ve kişisel gelişim anlayışında tek anlam merkezi "Allah" iken, diğer pek çok kişisel gelişim anlayışına göre bu anlam merkezi yine insanın kendisi, kendi istek ve arzularıdır. Allah merkezli bir kişisel gelişim yolculuğunda hedef sonsuzluktur yani, insanın kendisini aşması, meleklerden üstün bir seviyeye gelip Allah'la beraber olması, hatta Allah'ta yok olmasıdır. İnsan merkezli bir kişisel gelişim yolculuğunda ise hayatın gayesi ve anlamına dair her şeyde insanın arzu ve istekleri ön planda olduğundan insanın gelişim anlayışında bir gaye ve anlam karmaşası söz konusudur. Çünkü ruhsallık boyutundan uzak bir kendini gerçekleştirme herkese göre farklı algılandığından tek başına her zaman için bir amaç olamaz. Oysa kendini gerçekleştirme V. Frankl'da olduğu gibi kendini aşmanın bir yönü olarak görülürse o zaman ona ulaşmak kolay olacaktır.

⁵⁸⁵ Maslow, Abraham, İnsan Olmanın Psikolojisi, Çev. Orhan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2001, s.84.

⁵⁸⁶ Sayar, Sufi Psikolojisi, s.128.

⁵⁸⁷ Maslow, İnsan Olmanın Psikolojisi, s.94.

2.2.5. Beyan yeteneği ve NLP

“Ben kimim?,””Potansiyellerim neler?” gibi soruların kişisel gelişim yolculuğuna çıkmadan önce sorulması gereken önemli sorular olduğunu ve Kur’an’ın bu sorulara nasıl cevap verdiğini gördükten sonra, insanın bir amacının, dolayısı ile hayatını yaşanabilir kılacak bir anlamının olması gerektiğinin üzerinde durduk. Böylece kişisel gelişim yolculuğunda sorulması ve cevap aranması gereken en son sorulara geldik:”Ne yapmalıyım ve nasıl yapmalıyım?”

Ben, topraktan yaratılan, et ve kemikten oluşup kendisine ruh elbisesi giydirilen, temelde kainattaki en değerli varlık olmama rağmen bu değerimin ortaya çıkması için bir takım zaaf ve yeteneklerle donatılan ve ancak yaşantımın bir anlamı ve amacı olduğu sürece hayatı gerçek anlamda yaşayabilen bir varlık olarak ne yapmalıyım? Ne yapmam gerekir ki, bütün bu sorular verilen cevaplar kişisel gelişimin bu son düzeyinde bir işlevsellik kazansın.

“Ne istediğini kesin olarak söyle bana, ona nasıl erişeceğini sana söyleyeyim” gibi hiçbir teknik cevap bu son soruları cevaplamada yeterli değildir. Belki bütün istediğim mutlu olmaktır, ama mutlu olmak için neye ihtiyaç olduğunu bilmiyorum. Belki biri diyebilir ki:”Mutluluk için hikmete ihtiyacın var-iyi ama hikmet nedir?,””Mutluluk için, seni hür kılacak hakikate ihtiyacın var-iyi ama bizi hür kılacak hakikat nedir? Onu nerde bulabileceğimi bana kim söyleyecek? Ona gitmek için bana kim rehberlik edecek veya en azından ilerlemek zorunda olduğum yönü kim gösterecek?”⁵⁸⁸

Kişisel gelişim yolculuğunda yaşamın üzerimize savurduğu ve savuracağı her türlü olayla yüzleşebilecek ve etkin bir akıl geliştirmemizi sağlayacak bir rehber-haritamıza ihtiyacımız vardır. “Dünyaya bir bütün olarak bakmanın yolu bir harita aracılığı ile, yani çeşitli şeylerin nerede bulunacağını gösteren bir tür plan veya çerçeve-atlayamayacağımız veya atladığımızda bizi bütünüyle şaşkınlık içinde bırakacak önemli sınır işaretleri-⁵⁸⁹ bu haritanın özünü oluşturmaktadır.

Bütün semavi dinlerde ve öğretilerde böyle bir harita mevcuttur. İslam dininin ise insanlığa kurtuluş reçetesi olarak sunduğu harita “Hakikatin ta kendisi olan Kur’an’dır.⁵⁹⁰ Kur’an, ancak insanda bulunan beyan yeteneği sayesinde onunla iletişime geçer. Bu anlamda beyan terimi ”Bir şeyin zihinsel olarak açıklanma ve tanımlanma

⁵⁸⁸ Schumacher, Akli karışıklar, s.26.

⁵⁸⁹ Schumacher, Akli karışıklar, s.27.

⁵⁹⁰ Bakara, 2/2

araçlarını gösterir ki, bu durum hem düşünme hem de konuşma için geçerlidir. Çünkü bir şeyi veya bir düşünceyi anlaşılır kılma ve başka şeylerden veya düşüncelerden kavramsal olarak farklı kılma melekesi ile bu melekeyi konuşma ya da yazma dilinde ifade etme yeteneğini kapsar.”⁵⁹¹

Bu açıdan bakıldığında Kur’an’daki beyan yeteneği ile NLP arasındaki ilişki ilginçtir. Çünkü NLP bütün sistemini beyan yeteneği; yani zihinsel programların ve sinir sisteminin dil üzerindeki etkisi ile dilin veya dil kalıplarının zihinsel programlar ve sinir sistemine etkisi üzerine kurmuştur. Aslında bunda şaşılacak çok şey yoktur. Allah yarattığı insana nasıl girdi sağlanacağını ve bunun nasıl programlanması ve şartlandırılması gerektiğini, haliyle insanın kendisinden daha iyi bilecektir. Ama burada bunu Allah’ın bilmesinden ziyade insanın bilmesi daha elzemdir. Çünkü Kur’an’da gelişim anlayışı sadece ferdi kapsayıcı değil, aynı zamanda toplumsaldır. Bunun içinde insanı tanımak gerekir.

Kur’an sunduğu haritayla insanlığa bir hedef gösterirken, insanlığı bulunduğu yerden istenilen-amaçlanan-yere doğru bir değişim ve gelişim yolculuğuna davet eder. Günümüz kişisel gelişim anlayışında bu değişim muhatap alındığı ve bütün değişimlerin, orada gerçekleştiği yer bilinç vasıtası ile “bilinçaltı” iken Kur’an’da değişimin merkezi kalptir. Zira kalp bu yönüyle yaptıklarından dolayı Kur’an’da sorumlu tutulmaktadır.⁵⁹²

Kişisel gelişimin ortaya koyduğu bilinç ve bilinçaltı kavramlarının fonksiyonları ile, Kur’an’da bahsedilen psikolojik bir yetenek olarak ifade edilen kalp kavramının fonksiyonu arasında ilginç benzerlikler mevcuttur.

Bilinç ve bilinçaltını yakından tanımanın en iyi yolu onları birer bahçe-bahçıvan olarak düşünmektir. Bilinç bu bahçenin yani bilinçaltının bahçıvanıdır. Bilinçaltına ektiğiniz ekinleri bedeninizde ya da çevrenizde biçersiniz. Bilinçaltı, düşüncelere (bilince) karşı çok duyarlıdır. Ve bilinçaltı kalıplarının oluşmasında düşüncelerin belirleyici bir rolü vardır. “Zihninizin gerektiği gibi düşündüğünüzde, gerçeği anladığımızda, bilinçaltına depolanan düşünceler yapıcı, barışçı ve huzurlu olduğunda, bilinçaltınızın sihirli gücü size karşılık verecek ve huzur dolu koşullar, seveceğiniz bir çevre; kısacası her şeyin en iyisini sizin önünüze serecektir.”⁵⁹³ Öyle ki; bilinç ve bilinçaltını kullanma gücü bize “Kendimiz için yarattığımız dünyadan hoşlanmıyorsak,

⁵⁹¹ Esed, Kur’an mesajı, s.1095

⁵⁹² Bakara, 2/225

⁵⁹³ Murphy, Bilinçaltının Gücü, s.24

hoşlanabileceğimiz yeni olaylar başlatabilecek bir dünya yaratma hakkı”⁵⁹⁴ verir. “Kendini yönetme” diye de adlandırabileceğimiz bu zihinsel kalıpla, yarattığımız güçlüklerin üstesinden gelebilme olanağına sahibiz. Veya var olan huzur ve mutluluk dolu yaşantımızı daha da çekici hale getirebiliriz. Bütün iş, gönüllü hizmetkar olan bilinçaltını kullanabilmede, yani bilinçli olarak istediklerimizi oraya işlemekte yatar.

Bilinç ve bilinçaltının bu işlevini İslami kültürde, özellikle de tasavvufi anlayışta kalp yerine getirir. Kalp “duygu, duygulanım ve düşünce süreçleri ile, dini değerler ve insanın varoluşsal arzuları arasında bir katalizör”⁵⁹⁵ görevi yapar. Kalbin bu özelliğinden dolayı geleneksel metafiziğin kişilik kavramına göre ruh ile nefis-bunlarda ruh, iyiliği; nefis, kötülüğü temsil eder-kalbi ele geçirmek için sürekli savaş halindedir. Tasavvufta durum şöyle açıklanır:

“Sizin varlığınızda “siz” adı altında sizin aklınıza ve kalbinize hükmeden, sizin kalbinizdir. Akıl ve düşüncenin aslı kalpten kaynaklanır ve her zaman da kalbin egemenliği altındadır; kalbin istek ve iradesiyle işe koyulur. İnsanın eylemlerini, insanın akıl ve düşüncesinin düzenlediği, bunları bir takım fiiller doğrultusunda yönlendirildiği doğrudur. Ancak bu düzenleme ve yönlendirmeyi de kalbin isteği ve iradesi doğrultusunda akıl düşüncenin gerçekleştirdiğini, kendinden kaynaklanan akıl ve düşünceyi kendine özgü iş ve eylemlere zorlayanın yine kalp olduğunu”⁵⁹⁶ unutmamak gerekir.

Tasavvufun en temel kaynağı olan Kur’an da kalp “imanın”⁵⁹⁷, duyguların”⁵⁹⁸, ”düşünme, anlama ve bilmenin”⁵⁹⁹ merkezi olarak zikredilir. Ve “Allah hiç kimsenin kendi göğüs boşluğu içinde iki kalp kılmadığını”⁶⁰⁰ da buyurarak sebep sonuç ilişkisini de tek bir kaynağa-kalbe, bağlamıştır.

Bütün bu ifadeler gösteriyor ki, Kur’an’da kalp, sadece bilinçaltını değil, bilinç süreçlerini de kapsayan bütünsel bir yapıyı ifade eder. Allah böyle bir yeteneği ve potansiyeli insana bahşederek, onun selim bir şekilde kendisin karşısına gelebilmesi, dolayısı ile değişim ve gelişimini tam anlamıyla gerçekleştirilebilmesi için Kur’an’ı da rehber olarak göndermiştir.

⁵⁹⁴ Addington, Düşünce Gücü, s.14

⁵⁹⁵ Sayar, Sufi Psikolojisi s.15

⁵⁹⁶ Şucaî Muhammed, Ne idik Ne Olduk Ne Olabiliriz, Çev.: Ali Eren İnsan Yayınları, İstanbul 1999, s.143

⁵⁹⁷ Maide, 5/41

⁵⁹⁸ Âl-i İmran, 3/33-151-,Hac, 22/35

⁵⁹⁹ Â’raf, 7/179, Tevbe, 9/93, İsrâ, 17/46

⁶⁰⁰ Ahzab, 33/4

2.2.5.1. Kur'an'da nörolojik düzey

Kur'an her şeyden önce akıl sahiplerine hitap eden “ancak düşünenler için bir öğüt ve rehber olan”⁶⁰¹ bir kitaptır. Çünkü etrafımızda gördüğümüz her şey gerçeğe dönüştürülmeden önce tek bir insanın zihninde bir düşünce veya fikir olarak başlamıştır. Hayatımızdaki her şey gerçeğe dönüşmeden, kafamızda bir düşünce, bir dilek, ümit veya rüya olarak filizlenmiştir. Düşüncelerimiz yaratıcı güce sahiptir; içinde yaşadığımız dünyayı ve başımıza gelen her şeyi şekillendirirler. Tüm dinlerin, tüm felsefelerin, metafiziğin, psikolojinin ve her türlü başarının özet cümlesi şudur:”Zamanın büyük bölümünde neyi düşünürseniz, başınıza gelecek olan odur.”⁶⁰²

İnsan yalnızca düşünceleri üzerinde mutlak bir kontrole sahiptir. Bu insan için en önemli ve heyecan verici bir gerçektir. Bu, insanın yüce doğasını yansıtır. Yazgımızı bu ilahi ayrıcalık sayesinde yönlendirebiliriz. Kendi düşüncelerini yönetemeyen kişi, kuşkusuz başka hiçbir şeyi yönetemez. Düşünce, insanın ruhsal malvarlığıdır. Onu dikkatle korumalı ve kullanmalıdır. Çünkü irade gücü bunun için insana verilmiştir.⁶⁰³

İnsan düşünceleri vasıtasıyla kendi hayatının mimarı rolünü üstlenir. Düşüncelerimiz hayatımız üzerinde böyle olağan üstü bir güce sahipken, tabidir ki, düşüncelerin beslendiği kaynaklar da önem arz eder. Çünkü düşüncelerin kalitesini belirleyen bu kaynaklardır. Ve bunlara NLP diliyle “girdiler” denir.

“Kainattaki her şey insan için yaratılmıştır.” tezinden hareketle, çevremizde bulunanlar bizim kendi yaratılış gayemize ve ötesine uzanmamızı sağlayacak işaretlerdir. Kur'an akıl sahibi insanların duyu organları vasıtasıyla bu işaretleri bu işaretleri fark etmesi ve üzerinde düşünmesi gerektiğini vurgulayarak, algısal seçimimizi bu yönde kullanmamızı ister.

*“Bu insanlar devenin nasıl yaratıldığına, göğün nasıl yükseldiğine, dağların nasıl dikildiğine, yerin nasıl yayıldığına bakmazlar mı”?*⁶⁰⁴

*“Kuşkusuz göklerin ve yerin yaratılışında ve gece ile gündüzün birbirini izlemesinde derin kavrayış sahipleri için alınacak dersler vardır.”*⁶⁰⁵

Bunlar gibi yüzlerce ayet çevremizdeki bu uyarıları fark etmemizi ve onları algılamamızı önemle ifade eder. Ancak “algılama anında beyin, bireyin içinde bulunduğu durumdan, beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından

⁶⁰¹ İsra, 17/82, Fussilet 41/44

⁶⁰² Tracy, At Bu Golü, s. 6-7

⁶⁰³ Addington, Düşünce Gücü, s.45

⁶⁰⁴ Gaşiye, 17/20

⁶⁰⁵ Âl-i İmran, 3/190

gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar. Gelen duyuları seçme, bazılarını ihmal etme, bazılarını kuvvetlendirme, arada olan boşlukları doldurma ve beklentilere göre anlam verme bu aşamada yapılır.⁶⁰⁶

Bu yüzden Kur'an, algı süreçlerinin bağımsız bir şekilde işlemesi için insanlığa ilk emri olan "oku" ifadesini kullanır. Aslında Kur'an'ın "oku" emriyle başlaması onu değişime açık gelişimsel bir kitap olduğunun ve insanı bu yönde motive ettiğinin güçlü bir işaretidir.

*"İnsanı bir yumurta hücrelerinden yaratan Rabbin adına oku! Oku çünkü Rabbin sonsuz kerem sahibidir. İnsana kalemi kullanmayı öğreten; insana bilmediğini belletendir."*⁶⁰⁷

Kur'anda "oku" emri hakikat çağrısının da başlangıcıdır. Burada Allahın sıfatlarından biri olan Rabb (eğitici) sıfatı özellikle tercih edilmiştir. Zira, ancak bu sıfatla hayata başlamanın anlamı anlaşılabilir. İkinci aşama da yaratmadır. Kerem sahibi Allah, insanı böyle değersiz ve basit bir kaynaktan yaratmış ve yarattığı bu aşamadan alarak her yönüyle mükemmel bir varlık yaratmıştır. Öğrenebilen ve öğretebilen bir insan... Burada amaç hakikate çağrıda insanın vicdanına ciddi bir şekilde dokunmak, vicdanın düşünceye ilişkin alanlara doğru hareketini sağlamaktır.⁶⁰⁸ Çünkü ancak ilim sahibi insanlar yaratılıştaki hikmeti hakkıyla kavrayabilir. Ama insan, buna rağmen yine de bir takım dünyevi menfaat, boş kibir ve gururdan dolayı gerçeği inkâr edebilir.

Allahın yüce ve kamil sıfatı bu noktada daha belirgin bir şekilde karşımıza çıkar. Çünkü Allah bütün bu uyarıcıları insanın içine ve kâinata yerleştirirken, bunları değerlendirme ve anlamlandırma yetkisini, yani seçme iradesini yine insanın kendisine bırakır. Allah, kalıcı ve gerçek haritalar oluşturmanın sürekli gözlem ve tetkik etmeyi gerektirdiğini Kur'an'da buyururken insana da "seni zorlamıyorum", seçenekler ortada, uyarılarımı yaptım, zaafılarını ortaya koydum, bunun yanında büyük bir potansiyelinin olduğunu da ifade ettim, artık en doğru yolu seçebilirsin ama "unutma ki dönüş banadır" buyurarak kendi aşkın iradesini istismar edip kullarını köle yapan bir Tanrı rolünde olmadığı görülmektedir.

İnsan seçimlerinin ürünüdür. İnsanın seçimlerini belirleyen ise duyu organlarının dışarıdan bir takım uyarıları algılaması ve zihnin bu uyarılar üzerinde bir takım işlemler yapması sonucu oluşur. Okumak, ilim sahibi olmak bu uyarıcılar ve algılar üzerinde

⁶⁰⁶ Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, s.118-119

⁶⁰⁷ Alak, 96/1-5

⁶⁰⁸ Kutup, Seyyid, Kur'an'da Edebi Tasvir, Çev. Mehmet Yolcu, Çizgi Yayınları, İstanbul 1991, s.36

hâkimiyet kurmamızı sağlar. Böylece insanın en özgür olması gereken yanı olan beyni, onu esir eden zincirlerinden kurtulur. Kur'an'ın kişisel gelişim anlayışının en önemli ve en büyük adımı kalbin veya zihnin bağımsızlığıdır. Yukarıda ifade ettiğimiz gibi, Allah bile onu hükümranlığı altına almayıp, kendisinde neyin bulunması gerektiğinin seçimini yine ona bırakmıştır.

Duyuları kullanma tarzımız düşüncelerimizi, düşüncelerimiz davranışlarımızı, davranışlarımız alışkanlıklarımızı, alışkanlıklarımız karakterimizi, karakterimiz ise tüm yaşantımızı etkiler. Allah Kur'an da duyularımıza hitap etsin diye bir takım tasvirlerde bulunurken, bunları bizdeki baskın duyulara göre yapmakta, sadece birine değinmemektedir. NLP'de de gördüğümüz gibi her insanda baskın olan bir duyu vardır ki, biz bunları, görsel, işitsel ve dokunsal tipler olarak açıklamıştık.

Kur'an üslubunun en önemli ifade araçlarından birisi, Kur'an'ın belleksel bir olgudan ve psikolojik bir durumdan kaynaklanan insan hayalinde / sezgisinde yer alan tabloları, izlenebilen manzaraları ve insan tiplerini somut bir biçimde canlandırmasıdır. Psikolojik durumlar tablolara, insan tipleri canlı, somut bir şekilde veya insan tabiatında gözle görülen bir cisme dönüşürler. Bunlara bir de diyalog ilave edilince, artık onları zihninde canlandırmanın bütün unsurları tamamlanmış olur. Böylece Kur'an dinleyenlere yepyeni bir bakış açısı kazandırır. Olayların meydana geldiği sahneleri bizzat seyretmeleri için onları dinleyici durumundan çıkarıp seyirci konumuna sokarak olayların meydana geldiği veya meydana geleceği sahneleri seyrettirir. Manzaralar peş peşe sıralanıp gelir. Gözlerin önünde sürekli bir hareket canlanır. Artık dinleyici burada duyduğu şeyin, okunan bir söz ve meselenin kavranmasını kolaylaştıran bir örnek olduğunu unuttur (yani, bu durum direk bilinçaltını etkiler). Onu zihninde göz önüne serilen bir manzara, meydana gelen bir olay olarak canlandırır. Bu atmosfer içindeki dinleyici, sahnede gidip-gelen, sürekli hareket halinde bulunan; insanın içinde bulunduğu psikolojik durumlardan ve onun olaylarla mücadelesi sonucunda duygularında oluşan etkilerden; çehrelerindeki tepkilerini bu şahısların jest ve mimiklerinde görür. Dillerden dökülen sözcüklerin, gönüllerden kaynaklanan hisleri canlı bir biçimde yansıttığını müşahade eder. Artık burada kıssalar, olaylar, sahneler ve manzaralar hayatın hikâyesi değil, hayatın ta kendisi olur.⁶⁰⁹ İnsanda bulunan sezgisel güç, Kur'an tarafından somutlaştırılan tabloları algılamak ve ister istemez onları zihinde canlandırmak zorunda kalır. Bunlar zihin tarafından canlandırıldığı andan itibaren de

⁶⁰⁹ Kutup, Edebi Tasvir, s.57-58

beyin işlem yapmaya, yani düşünmeye, olaylar arasındaki bağlantıyı kurmaya çalışmaya başlar. Bu durum bütün bir fizyolojiyi etkiler.

Kur'an bazen görsel tiplere, geleceğe, yani ahirete uyarılama yaparak seslenirken; *"Keşke günaha batmış olanların hesap günü Rablerinin huzurunda başlarını öne eğerek,"Ulu Rabbimiz şimdi görmüş ve duymuş olduk. Öyleyse bizi yeryüzündeki hayatımıza geri döndür ki, doğru ve yararlı işler yapalım; çünkü artık hakikate kani olduk" dedikleri zamanki hallerini bir görsen!"*⁶¹⁰ Sonra birden gözleri şimdiye çevirir: *"Allah'ım gökten su indirip, onu yerlerdeki kaynaklara yerleştirdiğini, sonra onunla türlü türlü ekinler yetiştirdiğini görmez misin?"*⁶¹¹

Kur'an bazen de dokunsal tiplere seslenir: *"Kâbus gibi çökenden haberin var mı? O gün bazı yüzler günahın yükü altında bitkin düşmüş, korku ile sarılmış olarak yere bakacak; kızgın bir ateşe girmek ve kaynar bir pınardan içmek üzere. Ne bir güç veren ne de açlığı gideren kuru dikenlerin acılığında başka hiçbir yiyecekleri yoktur. O gün bazı yüzler de, boş lakırdı işitmeyecekleri, harika bir bahçede, çabalarının meyvesini tatmaktan memnun olarak mutlulukla parıldayacak."*⁶¹²

Kur'an'da bu kıyamet tasviri öyle anlatılır ki, bir tarafta acılı, korkunç bir azap dinleyiciye yaşatılırken, diğer taraftan mutluluk, huzur ve sevinç duyguları dinleyiciyi sarar. Bu dokunsal tiplerin şimdiki durumuna yansır: *"Rablerinden korkanların bu kitapta, tüyleri ürperir, fakat sonunda Allah'ın rahmetini hatırlayınca kalpleri ve tenleri yumuşar, sakinleşir. İşte Allah'ın rehberliği böyledir."*⁶¹³

Kur'an, yazılarının tamamına yakınına görselleştirerek, yani somutlaştırarak anlatırken sanki görsellere hitap etmiş gibi görünmesine rağmen, aslında Kur'an'da işitsellik de çok etkilidir. Hatta, Kur'an'ın bu özelliği etkileyicidir, mucizedir.

Bu nedenledir ki, inkarcılar da Kur'an'ın gerçek cazibesini ve etkisini duyar ve takdir ederler. Bundan dolayı "Bu ancak bir sihirdir, apaçık bir büyüden başka bir şey değildir." veya "Bu Kur'anı dinlemeyin, okunurken gürültü çıkarın. Belki bir şekilde onun etkisinden kurtulursunuz." gibi karalamalarla onun bu cazibesini etkisiz hale getirmeye çalışırlar. Yani bilerek ya da bilmeyerek Kur'an'ın karşı konulmaz cazibesini itiraf edip kabul ederler.⁶¹⁴

⁶¹⁰ Secde, 32/12

⁶¹¹ Lokman, 31/31

⁶¹² Ğaşiye, 88/1-11

⁶¹³ Zümer, 39/23

⁶¹⁴ Kutup, Edebi Tasvir, s. 30

İşitme hissi, idrakte, öğrenim ve ilimleri elde etme işlevinde görmeden önce gelmektedir. Bir insan görme yetisini kaybettiğinde dil öğrenmesi, ilim elde etmesi pekala mümkün olabilir. Fakat işitme duyusunu kaybedince dil öğrenmesi ve ilimleri elde etmesi mümkün değildir. Bu da işitmenin anlama ve dil öğrenmekteki önemini göstermektedir. İşitme, düşünme ve ilim elde etme hususundaki en önemli organdır.⁶¹⁵

*“Dediler ki”: “Eğer söz dinleseydik, yahut düşünseydik şu çılgın ateşin halkı arasında bulunmazdık.”*⁶¹⁶

İşitme sonucu hidayete eren, yani NLP diliyle alt biçimlerinde olağan üstü bir değişim yaşayarak, ruhunda büyük bir inkılâbın oluşmasına yol açan Hz. Ömer'dir. Olay, İslâm tarihinde bütün açıklığıyla anlatılmıştır. Bu konuda Hz. Ömer: “Kur'an'ı dinlediğim zaman onun karşısında kalbim yumuşadı, ağladım ve İslâm'la şerefledim.”⁶¹⁷ demiştir. Hz. Ömer'in duyduğu o ayetler kısaca şunlardır:

*“Ey insan! Bu Kur'an'ı sana seni bedbaht etmek için göndermedik. Yalnızca Allah'tan korkan herkese bir öğüt, bir uyarıcı olsun diye indirdik.”*⁶¹⁸

Bu ayetlerde olduğu gibi Allah bazen de işitsel tiplere hitap eder:

*“Ve cennettekiler, ateştekilere “Rabbimiz bize ne söz verdiyse, bütünüyle gerçekleşmiş bulduk; ya siz, siz de Rabbinizin size vaad ettiği şeyi gerçekleşmiş buldunuz mu?” diye seslenecekler. Berikiler “Ah evet!” diye karşılık verecekler... ve Allah: Onlar bu hesap gününün gelip çatacağını nasıl gözardı edip unuttular ve ayetlerimizi nasıl inkâr ettilerse biz de bu gün onları göz ardı edeceğiz.”*⁶¹⁹

Cennet ve cehennemlikler arasında geçen daha sonra da Allah'ın katılmış olduğu bu diyalog işitsel tipler için etkileyici sahnelerle doludur. Ama insan bazen işitmek ve görmek istemeyebilir. Bu da işitme ve görmenin bizim anladığımızdan ötede bir takım psikolojik süreçler içerdiğini gösterir ve bunlar kalp ile yakından ilişkilidir:

*“İçlerinden seni dinleyenler vardır. Onlar akıllarını kullanmıyorsa, sen hiç sağırlara işittirebilir misin? İçlerinden sana bakanlar vardır. Onlar görmüyorlarsa, sen hiç onlara yol gösterebilir misin?”*⁶²⁰

Bizim sadece birkaç ayetle açıklamaya çalıştığımız, görsel, işitsel ve dokunsal kişilik tiplerini Kur'an'ın bütün ayetlerinde bir şekilde görmek mümkündür. Çünkü Allah, Kur'an'ın her ayetinde görsel, işitsel ve dokunsal özelliklerden en az birisini veya

⁶¹⁵ Necati, Kur'an ve Psikoloji, s. 103

⁶¹⁶ Mülk, 67/10

⁶¹⁷ Kutup, Edebi Tasvir, s.44

⁶¹⁸ Taha, 20/1-3

⁶¹⁹ A'raf, 7/44-51

⁶²⁰ Yunus, 10/42-43

tamamını harekete geçiren tablolara yer vermiş ve insana düşünmesi için orijinal ve gerçek girdiler sağlamaya çalışmıştır.

NLP tekniklerinin ortaya koyduğu gibi insanla sağlıklı bir iletişime girmek için onun temsil sistemi hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Daha sonra bu temsil sistemini kullanarak onun alt biçimlerinde yapacağınız değişiklikler insanın fizyolojik ve ruhsal durumunu etkileyecek ve değişim için gerekli olan sürecin ilk adımı atılmış olacaktır. Kur'an da, insanla iletişime girerken her insanın temsil sistemine uyan açıklamalarda bulunmuş, alt biçimlerinde değişikliklerde bulunmak suretiyle, insana vermek istediklerini göstererek, işittirerek ve yaşattırarak, nörolojik düzeyin en üst basamağı olan ruhsallık boyutunda değişiklikleri hedef almıştır.

2.2.5.2. Kur'an'da linguistik düzey

Dil oluşturma yetisi, insan varoluşunun temel koşulu, varlığı ile eş zamanlı bir olgudur.⁶²¹ Allah'ın insana bağışladığı ve onu kendisiyle hayvanlardan ayırdığı en büyük nimeti dil öğrenme yeteneğidir. Dil, mefhumlara sembol olması yönüyle, insana düşünce ameliyesinde sembolik yolla bütün mefhumları elde etme olanağı vermektedir. Böylece bu durum bilgiyi elde etmede, ilimleri ve muhtelif sanatları öğrenmede insanın ulaştığı göz kamaştırıcı gelişmeyi gerçekleştirilmesine yardımcı olmuştur.⁶²²

Dil bilimi ile insan, çeşitli kavramlar üzerinde geçmiş ve geleceği düşünerek zaman ve mekan sınırlarını aşabilir. Bu yönüyle dil, hayallerimizin ve sezgisel güçlerimizin de mimarıdır. Ama en önemlisi "dil" olmadan insana özgü bilincinde var olmayacağı, dil ve bilincin ayrılmaz bir bütün oluşturarak süreç içerisinde sürekli etkileşime girerek geliştiğidir.⁶²³ Dilin insan yaşamında, onun öğrenme ve düşünmede elde ettiği sürekli gelişme konusundaki bu önemi sebebiyle Allah'ın Adem'e ilk öğrettiği şey, bütün eşyaların isimleri olmuştur.⁶²⁴

Dil çok güçlüdür. Bir şey duyduğumuzda ona muhakkak bir anlam verme uğraşı içerisine gireriz. Karşılık vermeme gibi bir durum söz konusu bile olamaz. Bu yüzden NLP, değişim ve gelişimde dil kalıplarının önemle üzerinde durur. Aynı durum, Kur'an'da insanla ilgili diğer düzeylerde olduğu gibi yine en mükemmel bir şekilde ele alınmış ve işlenmiştir.

⁶²¹ Bedia Akarsu, Dil-Kültür Bağlantısı, İnkılâp Yayınevi.1998. s. 16

⁶²² Necati, Kur'an ve Psikoloji, s. 130

⁶²³ Dökmen, Var olmak s. 89

⁶²⁴ Necati, Kur'an ve Psikoloji, s.130

Kur'an'da metaforik yapılara bir göz atarsak, hemen her ayette bir şekilde metaforik yapılara rastlamanın mümkün olduğu görülür. Metaforlar sembol oldukları için, normal kelimelerden daha çok duygusal yoğunluk taşırlar ve bu yönüyle de zihinde boş kalan alanları hızlı bir şekilde doldururlar. Aynı zamanda metaforlar, “fikirleri daha berrak hale getirir.”, “Hayatgibidir.” şeklinde bir boşluğu nasıl doldurabiliriz ve bu bizim için ne anlama gelir? Hayat bir mücadele mi, bir macera mı, bir okul mu, göz yaşları mı? Kullandığımız metaforlar yaşam ve düşünce tarzlarımızın anahtarlarıdır. Yaşamı bir macera gibi gören kişinin olaylara yaklaşımı, yaşamı bir mücadele gibi görenden büsbütün farklı olacaktır.⁶²⁵ böylece kafamızda temsil ettiğimiz şey bir anda değişime uğrayacaktır.

*“Allah’tan başka dost edinenlerin durumu, kendine yuva yapan örümceğin durumu gibidir. Evlerin en dayanıksızı ise şüphesiz örümceğin yuvasıdır. Keşke bilseler.”*⁶²⁶

Görüldüğü gibi metaforik bir kullanımla ayette geçen durum ve o durumun meydana getirdiği hisler ile tablo karşı karşıya getiriliyor. Ve insana üçüncü bir şık verilmiyor. Bu iki olgu, hayal ve canlandırma yoluyla insanın bilinçaltına giriş yaparken, bu olayın ortaya çıkardığı zayıflık, güçsüzlük ve gerçek güç duyguları ile de yavaş ve yumuşak bir şekilde insan ruhuna işlenir. Allah’ın yanı ve örümceğin evi... Bilinçaltına yerleşen bu iki olguya bilinç bir şekilde, olumlu veya olumsuz cevap vermekle karşı karşıya bırakılıyor.

Dünya hayatının kısalığını anlatan şu ayette metaforik kullanım açısından ilgi çekicidir.

*“Onlara, dünya hayatı misalinin tıpkı şöyle olduğunu anlat: Gökyüzünden indirdiğimiz su ile yeryüzünde yetişen bitkiler birbirine karışır, ama sonunda rüzgarın savuracağı çer çöpe döner...”*⁶²⁷

Dünya hayatının uzun boylu şeridi, bu kısa cümlelerle ifade edilir. Bitkiden önce su gönderilir, su toprağa kavuşur, bitki yetişip olgunlaşır ve nihayet rüzgarda savrulması anlatılır. Bunun ötesinde tali derecede kalan aşamalar hariç bitki hayatının aşamalarından geriye bir şey kalmaz.⁶²⁸ Yıldırım gibi geçen bu hız, zihinde canlanarak bilinçaltına giriş yapar ve bilinç bu hıza ve manzaraya bir anlam vermek durumuyla baş başa kalır.

⁶²⁵ O’connor, NLP’nin ilkeleri, s. 142

⁶²⁶ Ankebut, 29/41

⁶²⁷ Kehf, 18/45

⁶²⁸ Kutup, Edebi Tasvir, s.159

Kur'an'da metaforik yapılarla ilgili en çarpıcı açıklamalar, kıssalardır. “Kıssalarla ilgili pasajları okurken anlatılan olaylardan kendi hissemize ne düştüğüne yoğunlaşır ve bu pasajların ilk muhataplarının ruh dünyalarında ne gibi değişiklikler yarattığını tasavvur ederiz.”⁶²⁹

NLP'de hikayeler önemli yer tutar. Dinleyicinin aksi takdirde ulaşamayacağı kaynaklarının kilidini iyi şekillendirilmiş hikayeler açabilir. Böyle bir hikaye zihni uyarır ve derhal bilinçaltına giriş yapar. Böylece, kolayca o andaki zihnimiz dağılır. Ve pasif zaman düşüncelerine geçmemizi sağlar. Zamansız eleştiri ve rasyonelleştirme zihinden uzaklaşır.⁶³⁰

Kur'an'da da kıssalar, bu çerçevede etkileyici bir dille anlatılmıştır. Öyle ki, “Kur'an'ın ifade tarzı, kıssayı harika tasvirlerle canlandıran bir fırça ile ele alır. Sunduğu tüm sahneleri ve manzaraları bununla sergilediğinden, kıssa, meydana gelen bir olaya, akıp giden bir sahneye dönüşür. Ne rivayet edilen bir kıssa, ne de geçmiş bir olay olarak algılanmaz. Kıssanın sahnelerinde ki bu tasvir, çok renklidir. Biri sunuluşun ve canlandırmanın kuvvetinde kendini gösterirken, diğeri duyguları ve tepkileri canlandırmada kendini ortaya koyar. Kimisi de kişilikleri ortaya koymada belirginleşir. Gerçekte ise bütün bu edebi dokunuşlar, kıssaların sahnelerinde bir bütün olarak yer alırlar. İşte bu noktada sözün açıklayamadığını örnekler açıklayabilmektedirler.”⁶³¹

Kur'an'da ikinci olarak ele alacağımız dil kalıbı soru temelleridir. Sorular, bilinçaltında saklı olan anlamların ortaya çıkmasında ve bilinci etkin olarak harekete geçirmede ifadelerden çok daha güçlüdürler. “Bir soruya cevap vermesek bile veya düşünmemeye çalıştığımızda dahi süreçten geçeriz. Bu sorgulayıcı etki duyumsal arayışı teşvik eder ve değişme görevini bilinçli olarak ve etkin bir şekilde gerçekleştirir.”⁶³²

Kur'an diliyle, “*Ey insan! Seni Kerem sahibi Rabbinden uzaklaştıran nedir?*”⁶³³ gibi bir soruya bilinç cevap vermemezlik edemez. Kendi hayrına veya şerrine bu soruya bir anlam vermek durumunda kalır. Bu tip sorular NLP'de meta model sorular olarak adlandırılır. Derinlerde gizli kalan anlam bu tip sorularla gün yüzüne çıkmaya çalışır. Böylece kişi zihninde olan şeyi daha açık bir şekilde ifade etme durumunda kalır.

⁶²⁹ Özsoy, Kur'an, s. 673

⁶³⁰ Alder, NLP El Kitabı, s.410

⁶³¹ Kutup, Edebi Tasvir, s.232

⁶³² Alder, NLP El Kitabı, s. 410

⁶³³ İnfitar, 86/6

Meta modelin tersi, “Milton” model dil kalıplarındır... Yani saklı kalan anlam bilinir ya da bilindiği varsayılır ve Kur’an’da “Milton” model tipi dil kalıplarından çokça kullanılmıştır. Birkaç örnek zikredecek olursak, sebep sonuç ilişkisini ve evrensel ölçüleri ifade eden “Milton” dil kalıplarına şu ayet güzel bir örnek arz eder.

“Sevdiğiniz şeylerden vermedikçe, asla iyiliğe erişemezsiniz.”⁶³⁴

Ayette geçen “Asla!” kelimesi evrensel bir olguyu ifade ederken sevilen şeylerden vermemek iyi olmamanın bir sonucu olarak gösteriliyor. Yine:

“Onlar bollukta ve darlıkta verirler, öfkelerini yutkunurlar, insanların kusurlarını affederler.”⁶³⁵ Ayeti de, değer yargıları olan gizli bir öznenen bahsederek bu öznenin vasıflarını dile getiriyor.

Görüldüğü üzere Kur’an, insanlarla iletişime girerken onların temsil sistemlerini ve bağlı oldukları her türlü koşulu dikkate alarak onlara hitap etmektedir. Başka bir deyişle dünya üzerinde ne kadar farklı karakter varsa Kur’an’da bu kişiler kendilerinden bir şey bulmaktadırlar. Ve bizlere de bütün bu durumları insan ilişkilerinde göz ardı etmememizi ve iletişime girdiğimizde “sözün en güzelini söylememizi”⁶³⁶ emreder.

2.2.5.3. Kur’an’da meta programlar

Kur’an’daki ifadelerin her insanın karakterine göre düzenlendiğinin açık bir kanıtı da meta programlardır.

Bilindiği gibi meta programlar düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yöneten zihinsel süreçler hakkında bize bilgi verir. Kendi açımızdan baktığımızda bazen davranışlarımızın belli bir amaç doğrultusunda yönlendirilmesine yardımcı olurken, bazen de amaçlı davranışlarımızı engelleyebilirler. Bu yüzden meta programlarımızı tespit etmek, anlamak ve kontrol altına almak, sağlıklı bir yaşam için gerekli iken; başkalarının meta programları hakkında bilgi sahibi olmak sağlıklı bir iletişim için önemlidir.

Bilinmesi gereken ilk şey, yapılan her şeyi ya acıdan kurtulma ihtiyacından ötürü ya da zevke kavuşma arzusundan ötürü yapıldığıdır. “Acı ve zevk güçlerini anlamak ve onları kullanmak, kendimiz ve sevdiğimiz için istediğimiz değişiklikleri kalıcı biçimde yaratmamızı sağlayacaktır. Bu gücü anlayamamak, bizi, geleceğimizi

⁶³⁴ Âl-i İmran, 3/92

⁶³⁵ Âl-i İmran, 3/134

⁶³⁶ İsra, 17/53

tepkiler altında yaşamak zorunda bırakır.”⁶³⁷ Kısaca ifade etmek gerekirse acıyı ve zevki nelere bağlamışsak, kaderimizi biçimlendiren şeyde onun kendisidir. Bu durum meta programlar içerisinde, yaklaşan-uzaklaşan kalıbı olarak nitelendirilir.

Bunun içindir ki Kur’an, gelişim yolculuğunda insana, yapmaması gereken davranışları yaptığında acı kaynağı olarak günahı-cehennemi; yapması gereken davranışları yaptığında ise sevabı-cenneti gösterir. İşte bu noktada insanın bir davranışı yaparken acıyı ya da zevki bağladığı şey, Allah’ın rızası olmakta ya da olmamaktadır. Ve bu iki durum da insanı motive edici unsurlar taşır. Bu yüzden Kur’an’da cennetin de cehennemnin de tasviri vardır. Acıdan kaçanlar için cehennem motive edici bir unsur iken, zevke ulaşmak isteyenler için cennet vazgeçilemeyecek bir nimettir. Aşağıdaki ayetler bu durumu güzel bir şekilde ifade eder.

*“Dürüst ve erdemli bir hayat yaşayanlara gelince...onlar, meyve dolu sidre ağaçları arasında, çiçeklerle bezenmiş akasyalar, genişçe yayılmış gölgeler, fışkıran sular, hiç eskimeyen, hiç tükenmeyen bol bol meyvelerle beraber bulacaklar kendilerini...”*⁶³⁸

*“Kötülükte ısrar edenlere gelince...onlar, kavurucu rüzgarlar ve yakıcı bir ümitsizlik içinde, ne serinleten, ne de rahatlatan siyah duman gölgesinde bulacaklar kendilerini...”*⁶³⁹

Üzerinde duracağımız ikinci bir meta program proaktif ve reaktif kalıplarıdır.

Bilindiği gibi Kur’an’ın dinamik yaşam anlayışına rağmen İslam düşüncesinde (özellikle kelami tartışmalarda) Allah kavramlaştırılmasının aşırı şekilde soyut olarak tasarlanması-ki buna “kader” doktrini destek vermiştir-İslâmi bilinçle ciddi bir zamansızlık-mekansızlık, dolayısı ile vakıa karşısında pasif olma halini hakim kılmıştır.⁶⁴⁰ Oysa Allah, Kur’an’da insan yaşamının tam ortasında bulunan, aktif ve en yüksek anlam merkezidir. *“İnsanı biz yarattık, kendi kendine ne fısıldadığını da biliriz; çünkü Biz ona şah damarından daha yakınız.”*⁶⁴¹ Durum böyle iken Allah ile insan arasının, insanın Allah’a hiçbir zaman ulaşmayacak derecede açılması, ister istemez imanın kalplere getireceği aktifliği de pasifize etmektedir. Oysa Allah, Kur’an’da insanların, özellikle de insanların başkalarının etkisinde kalan reaktif bir tip değil,

⁶³⁷ Rabbins, İçindeki Devi Uyandır, s. 60-61

⁶³⁸ Vakıa, 56/ 27-33

⁶³⁹ Vakıa, 56/41-43

⁶⁴⁰ Şahin, Kişilik Gelişimi, s.64

⁶⁴¹ Kaf, 50/16

sorumluluk alan kendi inanç ve değerleri konusunda özgür hareket edebilen proaktif bir tip olmalarını ister.

*“Sizde iyiye çağıran, uygun olanı emreden ve kötülüğü yasaklayan bir topluluk olsun. İşte onlar başarıya ulaşanlardır.”*⁶⁴²

Ancak bunun içinde reaktif tipler de vakiadır. Ve Kur’an’da bu tipler için de uyarıcı ayetler vardır.

*“De ki: “arkadaşları kendisini “bize gel” diye doğru yola çağırırken yeryüzünde kötülerin ayartarak şaşkın bıraktıkları kimse gibi biz de, Allah bizi doğru yola koyduktan sonra geriye mi dönelim? Allah’ın rehberliği, yegane rehberliktir; ve biz, kendimizi bütün âlemlerin Rabbine teslim olmakla emrolunduk.”*⁶⁴³

Üzerinde duracağımız son meta program genel-ayrıntılı kalıbıdır. Allah Kur’an’da kimine ayetlerini ayrıntılı bir biçimde anlatırken, kimine de anlaması ve motive olabilmesi için genel bir çerçeve çizmiştir.

*“Rabbimiz Allah’tır deyip sonra dosdoğru olanlar da bir korkuya ne bir üzüntüye kapılırlar.”*⁶⁴⁴ ayeti genel bir ifade olarak zikredilirken; *“Allah, adaleti ve iyilik yapmayı, yakınlarla karşı cömert olmayı emredip, utanç verici ve arsızca olanı, akıl ve sağduyuya aykırı olanı azgınlığı yasaklıyor. Ve size böyle tekrar tekrar öğüt veriyor ki, böylece bütün bunları aklınızda tutarsınız.”*⁶⁴⁵ ayeti de ayrıntılı tipleri motive etmektedir.

2.2.5.4. Kur’an’da modelleme

Bilindiği gibi doğrudan doğruya edinilen maksatlı yaşantılardan sonra en önemli öğrenme yaşantısı modelden öğrenmedir. Modelleme, NLP’nin özünü teşkil eder. Daha öncede görmüş olduğumuz üzere “bir beceriyi modellemek için üç mantıksal düzeyde yoğunlaşmak gerekmektedir. Modelin yaptıkları (davranış ve psikolojileri), nasıl yaptığı (düşünme şekilleri) ve neden yaptığı (inanç ve diğerleri) bundan başka, modelin içinde bulunduğu çevreyi ve modelin kimliğini de dikkate alınmalıdır.”⁶⁴⁶ Modelleme yoluyla mümkün olan her şey modellenebilir. Çünkü daha önce bir insan bunu başarmıştır.

Konumuzun en başından beri zikrettiğimiz “Ben kimim, potansiyellerim neler, ne için yaşıyorum, yaşamımı anlamlı kılmak için ne yapmam gerekir ve bunu nasıl

⁶⁴² Âl-i İmran, 3/104

⁶⁴³ En’am, 6/71

⁶⁴⁴ Ahkaf, 46/13

⁶⁴⁵ Nahl, 16/90

⁶⁴⁶ O’Connor, NLP’nin İlkeleri, s.107-108

yapmalıyım?” gibi soruların cevapları modelleme yoluyla Hz. Peygamberin Sünnet dediğimiz yaşam tarzında mevcuttur. NLP'nin ilkeleri doğrultusunda Hz. Peygamberi modellerken, onun bir işi yaparken nasıl düşündüğünü, Nasıl duyuşsal süreçlerden geçtiğini ve nasıl yaptığını konumuz açısından kısaca ortaya koymaya çalışacağız. Çünkü Kur'an'ın ortaya koyduğu yaşam şeklini en iyi şekilde anlayıp yaşayan, dinin öngördüğü insan-ı kamil modelini en iyi yansıtan Hz. Peygamberdir. Onun düşünce sistemin iyi anlayıp modellemek, aynı zamanda Kur'an'ın insanlığa sunmuş olduğu hayat tarzını da yaşamak demektir.

*“Gerçek şu ki, Allah'ı ve ahiret gününü (korku ve umutla) bekleyen ve onu her daim anan kimseler için Allah'ın elçisi güzel bir örnek teşkil eder.”*⁶⁴⁷

*“(Ey Muhammed) sen, üstün bir hayat tarzına (ahlaka) sahipsin.”*⁶⁴⁸ vb. ayetlerde görüldüğü gibi Hz. Peygamberin temsil ettiği insan tipi “Kur'an insanı” tipidir. Çünkü bir insanı insan yapan en üst düzey kimlik, NLP'de mantık seviyelerinde görmüş olduğumuz gibi değerlerin beslendiği kaynak olan maneviyat-ruhsallık düzeyidir. Diğer seviyeler bu en yüce değerın altında sıralanır. Bu seviyelerin nasıl şekilleneceğini belirleyen de yine en üst seviyedeki manevi değerlerdir. Hz. Peygamber bütün bu seviyeler dikkat çeker ve hepsinin gerektiği gibi düzenlenmesi hususunda insanlara tavsiyelerde bulunur:

*-“Vücudun sende hakkı vardır.”*⁶⁴⁹

*-“Gözüniün sende hakkı vardır.”*⁶⁵⁰

*-“Nefsinin sende hakkı vardır.”*⁶⁵¹

*-“Dilinin sende hakkı vardır.”*⁶⁵²

*-“Arkadaşının sende hakkı vardır.”*⁶⁵³

*-“Misafirinın sende hakkı vardır.”*⁶⁵⁴

*-“Rabbinin sende hakkı vardır. Her hak sahibine hakkını ver.”*⁶⁵⁵

Hadislerden de anlaşılacağı üzere Hz. Peygamber, fizyolojik ihtiyaçlardan sağlığa, sağlıktan aileye, aileden eğitime, eğitimden insan ilişkilerine, insan ilişkilerinden Yaratıcıya kadar uzanan her türlü düzeye dikkat etmemizi, parçacı bir

⁶⁴⁷ Ahab, 33/21

⁶⁴⁸ Kalem, 68/4

⁶⁴⁹ Buhari, Savm,55

⁶⁵⁰ Buhari, Savm,55

⁶⁵¹ Buhari, Savm,51

⁶⁵² Buhari, Savm,51

⁶⁵³ Nesai, Savm,76

⁶⁵⁴ Buhari, Savm,54

⁶⁵⁵ Buhari, Savm,51

kişilik anlayışına değil bütüncül bir bakış açısına sahip olmamızı tavsiye eder. Ve bu düzeylerde sürekli ilerleme kaydetmeyi, geriye gitmek şöyle dursun yerinde dahi saymamayı zarar olarak görür ve tavsiye eder.

“İki günü eşit olan zarardadır.”⁶⁵⁶

Aslında Hz. Peygamberin sadece bu sözü günümüz kişisel gelişim anlayışını kapsayıcı bir nitelik taşır. Kaizen, yani sürekli, durmadan ilerleme kavramı ile-öyle ki bu kavram bu yüzyılda üretilmiştir. İki günü aynı olan zarardadır, ifadesi aynı amaca hizmet etmektedir. Diğer düşünce biçimleri bir yana Hz. Peygamberin sadece bu sözü onun hayatın her anında açık, şeffaf, dinamik bir yaşam tarzı benimsediğinin, varolmanın bilincinde ve neşesinde her an var oluşun doyumsuz zirvesinde yaşadığının açık bir kanıtıdır. Bu yönüyle Hz. Peygamber proaktif, sürekli üreten, üretmek için yaşayan bir modeldir.

Nörolojik düzeyde hayata bakış açısı dinamik bir süreç olan Hz. Peygamber’in yaşamındaki değerleri ele almaya kalktığımızda öncelikle doğruluk ve dürüstlüğünden bahsetmek daha uygun olacaktır. Onun hayatı söyledikleriyle yapıp ettikleri arasındaki uyumun hiçbir zaman bozulmadan devam ettiği, sağlam bir irade altında, dengeli bir hayattır.... “Emrolunduğu gibi dosdoğru ol.”⁶⁵⁷ ayeti, Hz. Peygamberin hayatının her anında yaşantı haline dönüşmüş, kendisine “Yaşlandınız ya Resulallah” denildiğinde, bu ayeti kasederek “Beni Hud ve Vakıa sureleri yaşlandırdı”⁶⁵⁸ buyurmuştur. Öyle ki, kendisine nasihat etmesini isteyen şahsa “Allah’a inandım de ve dosdoğru ol”⁶⁵⁹ şeklinde cevap vermiştir. Hz. Peygamber doğruluk ve dürüstlük konusunda o kadar hassas davranmıştır ki, “Bizi aldatan bizden değildir”⁶⁶⁰ temel ahlak ilkesiyle, doğruluktan ayrılmakla dinden çıkmayı sanki aynı saymıştır.

Her ahlaki fazilette olduğu gibi doğruluk da, ancak girilen bir ilişkide ortaya çıkar. Beşeri ilişkilerinde doğru davranmayan insanlar, yalancı, sahtekar veya iki yüzlü gibi sıfatlarla nitelenirler.⁶⁶¹ Müslümanı, “Müslüman, elinden ve dilinden başkalarının güvende oldukları kimsedir.”⁶⁶² şeklinde tarif eden Hz. Peygamber, “Müslüman insanın hem kendi sahasında bilgisine başvurulmadan edilemeyen bir bilgi seviyesini, hem de

⁶⁵⁶ Ebu Nuaym Ahmed Bin Abdullah El Esbehani, Hiyet’ül Evliya Dar’ul Kütüb’il Arabi, 1405, 8/35; Acluni Deylemi’ni bu hadisi rivayet ettiğini ve senedinin zayıf olduğunu belirtmiştir, bkz.El-Aclûni Keşfü’l Hafa,2/2406

⁶⁵⁷ Hud,11/112

⁶⁵⁸ Tirmizi, Süner, V,402

⁶⁵⁹ Müslim, İman,101-102

⁶⁶⁰ Müslim, İman,99

⁶⁶¹ Kılıç, Recep, Hz. Peygamberin Hayatından Davranış Modelleri,TDV.Yayınları,Ankara,1198,S.39

⁶⁶² Müslim,İman,41

bu bilgiyle gerçekleştireceği eylemlerini insanlığın hayrına kullanacak bir karakter yapısını, ancak bu şekilde bilgisiyle eylemi arasında bir ahenk kurma imkanına kavuşabileceğini⁶⁶³ ifade eder.

Hız. Peygamberin davranışlarında öne çıkan diğer önemli hususlar; yumuşak huyluluğu, hoşgörüsü ve insanlara sevgiyle yaklaşmasıdır. *“Yumuşak huyludan yoksun olan iyilikten de yoksun olur.”*⁶⁶⁴ buyuran Hız. Peygamber, yumuşak huyluluğu iyi olmaya sebep olarak göstermiştir. *“Öfkelendiğiniz zaman susun.”*⁶⁶⁵ diyerek de bizlere boşluğa düştüğümüzde, sevgi ve hoşgörümüzü kaybettiğimiz durumlarda nasıl davranmamız ve nasıl düşünmemiz gerektiği hususunda uyarılarda bulunur. Kendisini, *“Ben lanetçi gönderilmedim. Ancak ve ancak rahmet olarak gönderildim.”*⁶⁶⁶ diye tanıtarak, kendisine inananların her şeyden önce sevgiyi-rahmeti temsil etmeleri üzerinde durur.

Hız. Peygamberin model olarak en önemli özelliklerinden biriside din ve dünya işleri arasında ideal bir denge kurmasıdır. Bazı sahabelerin dünya işlerinden el etek çekip eşlerine dahi yanaşmadıkları şikayetini duyunca; *“Bunlar ne demek istiyorlar! Yemin ederim ki ben Allah’a hepinizden daha çok saygılıyım. Bununla beraber oruç tuttuğum günlerde olur, tutmadığım günlerde. Nafile namaz da kılar, uyku da uyurum. Kadınlarla da evlenirim. İşte benim yolum budur. Her kim benim sünnetimden yüz çevirirse artık o benden değildir.”*⁶⁶⁷ uyarısını yapma gereği duymakta, dini ile dünya işleri arasında nasıl bir denge kurulacağı hususunda inananları bilgilendirmektedir.

Hız. Peygamberin ibadet anlayışı birtakım şekil ve sembollere dayalı, düşünce ve saf niyetten uzak bir anlayış değildir. Bir gün gece ibadeti sırasında Hız. Aişe ona:

“Ya Resulullah! Allah senin gelmiş geçmiş bütün günahlarını bağışladığı halde böyle yine bunu mu yapıyorsun? diye sorduğunda Resulullah:

*- Ya Aişe! Şükreden bir kul olmayayım mı?”*⁶⁶⁸ şeklinde cevap vermiştir.

Yani, Hız. Peygamber için ibadet görev olmaktan ziyade duyusal bir süreç, Allah ile arasında samimi ve içten bir ilişkidir. Yaşamış olduğu bu duyusal süreçleri ashabına anlatırken, onların bilinçaltına etki etmek için ibadetleri çeşitli metaforlarla anlatır. *“Namazı, evin önünde akan ve günde beş kez yıkanılan bir nehre benzetmesi”*⁶⁶⁹ ve

⁶⁶³ Kılıç, Davranış Modelleri, s.40

⁶⁶⁴ Müslim, Adap, 23

⁶⁶⁵ Hanbel, Müsned, I, 239

⁶⁶⁶ Müslim, El Bir ve’s-Sıla, 87

⁶⁶⁷ Müslim, Nikah, 5-8

⁶⁶⁸ Buhari, Teheccüd, 6

⁶⁶⁹ Müslim, Mesacid, 283, Buhari, Mevakıd, 5

bunu soru-cevap metodunu kullanarak anlatması nörolojik düzeyde güçlü bir etkiye sahiptir. İnsanlar namazı ruhsal bir temizlik ve rahatlama-huzur aracı olarak düşündüklerinde namazın bilinçte var olan eski anlamı haliyle değişime uğrayacaktır. Zihinsel süreçlerle, ibadetleri böylesine etkileyici bir dilde anlatırken, davranış düzeyinde de ibadetin nasıl yapılacağını insanlara bizzat göstermiştir. Böylece ibadetin öncesi ve sonrasında nasıl düşünüldüğü nasıl davranılacağı hususunda zihinlerde soru işareti bırakmamış, yapılan her eylemi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerden geçirilmesi hususunda kendisine inananlara yol göstermiştir.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, “Hz. Peygamberi örnek almak, onun hayatından davranış modelleri çıkarmak, onun bir insan olarak günlük hayatını devam ettirmek üzere yaşadığı hayatın biçimsel yönünü aynen yaşamaya çalışmak demek değildir. Böyle bir örnek olma, herhangi bir zorluğu olmayan kolay bir iştir. Bunun yaşadığımız hayata ahlaki bakımdan kazandıracığı herhangi bir katkısı da olmayacaktır. Hz. Peygamberin hayatından davranış modelleri çıkarmayı; sahip olduğu ahlaki faziletlerin hayata geçirilmesi getirmiş olduğu dini zihniyetin benimsenmesi ve gelişen olaylar karşısında benzer tavırların sergilenmesi şeklinde anlamak daha doğrudur. Çünkü Hz. Peygamberin hayatı, ancak bu şekilde örnek alındığı zaman kendisinden 1400 sene sonra yaşayan insan için anlamlı hale gelebilir.⁶⁷⁰

⁶⁷⁰ Kılıç Davranış Modelleri,s.33

SONUÇ

Geçmişten günümüze dek var olan bütün din, ahlak ve inanç sistemlerinin ortak amacı, insanın mutluluğudur. Bu sistemler, kişinin, hem ruhsal hem de bundan ayrı düşünilemeyen duygusal boyutta gelişimi ve kendilerine uygun mutluluğu nasıl yakalayacaklarıyla yakından ilgilenmişler ve öğretileri ile insanların iç dünyalarına ışık tutmaya çalışmışlardır.

İsteklerinin sonsuz oluşu insanı sürekli kendini geliştirmeye iten potansiyel bir enerji olduğu kadar, onu diğer yaratılmışlardan üstün kılacak yaratılış gerçeklerinden biridir. Çünkü insanın elinde olan olanaklara razı olarak her zaman elinde olanlara sahip olmak yerine, daha fazlasına ulaşmak için bu değişimi gerçekten dilemesi sonra da yürekten dilediği bu amacını gerçekleştirebilmesi için her zaman yaptıklarını yapmaya devam etmekten kurtulması gerekmektedir. İşte tam bu noktada insanın kendisini gerçekleştirmesini amaçlayan kişisel gelişim çabaları devreye girmektedir. Hangi düşünce ya da inanç sisteminde, hangi ifadeyle karşımıza çıkarsa çıksın iç dünyasına dönük olarak başlayan, ancak reel yaşamda yararlanan kişisel gelişim uygulamaları, aslında tek bir amaca hizmet etmektedir: “Kişinin kendini gerçekleştirmesi ve doyumlu bir yaşama ulaşması.”

Kişisel gelişimde özellikle son dönem psikologları tarafından ortaya atılan “kendini gerçekleştirme” kavramı ana kavramlardan biridir. Ancak modern psikoloji kendini gerçekleştirme teorisini ortaya atmış olmasına rağmen, insanların kendilerini nasıl gerçekleştirebilecekleri, tanımlanan yüksek ideallere nasıl ulaşabilecekleri konusunda insanlara yol göstermemesi kişisel gelişimciler tarafından eleştirilmiştir.⁶⁷¹ Ama yine de kişisel gelişimin pek çok metodu psikoloji kaynaklıdır. Özellikle kötü alışkanlıkları ortadan kaldırmak için kullanılan ve davranışçılar tarafından ortaya atılan “bıktırma yöntemi”, “sistemik duyarsızlaştırma”, yine bilişselciler tarafından ortaya atılan “kademeli yaklaşma” vb. teknikler kişisel gelişimciler tarafından geliştirilerek başka isimler altında kullanılmaktadır.

Kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme, yaşamın sonuna dek yenilenen bir süreçtir ve en temel göstergesi sürekli bir hareketliliktir. Sadece bedensel bir devinim olarak değil, insanın içsel dinamiklerinde de hep var olan bir canlılığı hedefler. İnsan yaşamında devinimsizlik ya da aynı devinimlerin tekrarı başlamışsa, bu yaşama yavaş

⁶⁷¹ Woodsmall, Davranış Kalıplarının Gücü, s.295.

yavaş anlamsızlık ve cansızlığın sindiği görülmeye başlanır. Bedensel ölümle birlikte ilk kaybedilen varlığın hareket ve canlılık olduğu düşünülürse, yaşam ve hareketsizlik arasındaki ciddi bağlantı kolayca anlaşılır. Gerçek yaşamdan söz etmenin hareket ve canlılığa bağlı olması halde hareketin azaldığı her yerde yavaş yavaş bir durağanlaşmadan ve sessiz bir ölümden söz etmeyi mümkün kılmaktadır. Hele yaşamında anlamı kişi için biyolojik yaşamdan ve solunum yapmaktan çok öte bir şeyse, kendini gelişime adayın insanlar yaşamlarının ağırlaşmasına asla izin vermezler.

Kişisel gelişim yolculuğuna çıkmış bir bireyin cevap araması gereken ilk soru “ben kimim?” sorusudur. Çünkü varlığını bilmeyenin kendisini, amacını ve nerede olduğunu da bilemeyeceği aşikardır. Kur’an-ı Kerim, muhtelif ayetlerde birer ibret vesikası olarak insana nesne boyutunda “ne”, kimlik boyutunda “kim” olduğunu açıklamaktadır. Bu açıklamalardan sonra “insanın potansiyellerinin neler olduğu” hususunda insana bilgi veren Kur’an-ı Kerim, kişisel gelişim konusunda insanın önünü aydınlatmaktadır. Zira kişisel gelişimin de temel amacı insandaki potansiyeli ortaya çıkarıp onlara, kendini gerçekleştirme noktasında işlevsellik kazandırmaktır. Bu bağlamda Kur’an-ı Kerim’in insana gayesini göstermesi de dikkat çekicidir. Çünkü insan hayatı, gayesiyle belirlenmiştir. Ancak burada kişisel gelişimin ortaya koyduğu gaye-anlam ilişkisiyle Kur’an’ın ortaya koyduğu gaye-anlam ilişkisi arasında bir fark vardır.

İslam’ın öngördüğü hayat tarzında ve kişisel gelişim anlayışında tek anlam merkezi “Allah” iken diğer pek çok kişisel gelişim anlayışına göre bu anlam merkezi yine insanın kendisi, kendi istek ve arzuları olabilmektedir. Oysa İslam, kişisel gelişimin ortaya attığı hiçbir anlam-gaye ilişkisine ters düşmez. İslam dininde de aile, iş, kariyer, para, sağlık, sosyal ilişkiler vb. amaçlar birer gerçeklik olarak kabul edildiği gibi, tek fark İslam’ın bütün bunları “Allah” kavramı altında düzenlemek istemesidir.

Allah merkezli bir kişisel gelişim yolculuğunda hedef sonsuzluktur. Yani insanın kendisini aşması, meleklerden üstün bir seviyeye gelip Allah ile beraber olması hatta Allah’da yok olmasıdır. İnsan merkezli bir kişisel gelişim yolculuğunda ise hayatın gayesi ve anlamına dair her şeyde insanın arzu ve istekleri ön planda tutulduğundan insanın gelişim anlayışında bir gaye ve anlam karmaşası söz konusudur. Zira ruhsallık boyutundan uzak, kendini gerçekleştirme, herkese göre farklı algılandığından her zaman tek başına için amaç olamamaktadır.

Görülmeveni veya mistik olanı inkar etmekten ziyade kişisel gelişim veya daha özelde NLP, bilinçli olarak oldukça subjektif olan bu alanı yapılandırmaya ve belli bir

metod haline getirmeye çalışmaktadır. Bu düşünceden hareketle kişisel gelişim ruhsal olanı veya metafizik unsurları insanla ilişkilendirerek bunları pratikte görmek istemekte ve bunların ancak pratikte insanın gelişimine katkı sağlayacağını savunmaktadır. Kur'an da metafizik unsurların etkin olarak hayatın pratik yönünde var olmasını savunmaktadır. Kur'an'ın bu dinamik yaşam anlayışına rağmen "Ortaçağdaki genel, statik evren anlayışını da hesaba katarsak, İslam düşüncesinde, özellikle kelami tartışmalarda Allah kavramsallaştırmasının aşırı şekilde soyut olarak tasarlanması -ki buna kader doktrini destek vermiştir- İslami bilinçte ciddi bir zamansızlık-mekansızlık, dolayısıyla da vakıa karşısında da pasif oluş halini hakim kılmıştır."⁶⁷² Oysa Kur'an'a göre Allah "insana şah damarından daha yakındır"⁶⁷³

Sonuç olarak, kendini gerçekleştirme V. Frankl'da olduğu gibi kendini aşmanın bir yönü olarak düşünüldüğünde, ona ulaşmak daha kolay olabilir. Bu noktada Kur'an'ın ortaya koymuş olduğu insan tipinin, hakim değil, sorumlu-vekil olması⁶⁷⁴ ve tek dünyalı değil, çift dünyalı bir anlayışa sahip olması⁶⁷⁵, insanın bunu gerçekleştirebilecek önemli potansiyellere sahip olduğunu ima etmektedir.

⁶⁷² Şahin, Kişilik Gelişimi, s.64.

⁶⁷³ Kaf, 50/16

⁶⁷⁴ Beled, 90/5.

⁶⁷⁵ Yunus, 10/7.

BİBLİYOGRAFYA

- ADDINGTON, Jack E, %100 Düşünce Gücü, Çev. Birol Çetinkaya, Akaşa Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2005
- ADLER, Alfred, Hayatın Anlam ve Amacı, Çev. Kamuran Sipal, Say Yayınları İstanbul 1993
- ADLER, Alfred, İnsan Tabiatını, Tanıma, Çev. Ayda Yörükan, Türkiye İş Bankası Yayınları, İkinci Baskı, Hisan 1995
- ALAWNEH, Shafiq Falah, İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı, Çev. Ali Rıza Aydın, Tabula Rasa, Yıl, 2, sayı:6 Eylül-Aralık
- ALDER, Harry, NLP El Kitabı, Çev. Banu Irmak, Kariyer Yayınları, İstanbul 2005
-, Yaratıcı Zeka, Çev. Mehmet Zaman ve ark. Hayat Yayınları. İstanbul 2004
-,Yöneticiler İçin NLP, Çev. Tefvik Ertan, Sistem Yayınları, II. Baskı, İstanbul, 2001
- ARI, Ramazan ve ark, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Mikro Yayınları. 2. baskı, Konya
- ATEŞ, Süleyman, İslam Tasavvufu, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul 1992
- AURELIUS, Marcus, Düşünceler, Çev. Şadan Karadeniz, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayınları, İstanbul 2002
- AYDIN, Hüseyin, Yaratılış ve Gaye, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 1987
- AYDIN, Mehmet, Din Felsefesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İzmir, 1990
- BACANLI, Hasan, Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları. 8. baskı, Ankara 1995
- BAHADIR, Aldülkerim, İnsanın Anlam Arayışı, İnsan Yayınları, İstanbul 2001
- BANDLER, Richard, Değişim İçin Beyninizi Kullanın, Çev. Osman Akınhay, Alfa Yayınları, İstanbul 1999
- BAŞARAN, İbrahim E, Eğitim Psikolojisi, Gül Yayınları. 5. baskı, Ankara 1996
- BALTAŞ, Acar-Zuhal, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, 22. Baskı, İstanbul 2004

- BAYMUR, Feriha, Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi, 11. baskı, İstanbul 1994
- BAYRAKTAR, Bayraklı, Kur'ân'da Değişim, Gelişim ve Kalite Kavramları, İfav Yayınları
- BEDİA, Akarsu, Dil-Kültür Bağlantısı, İnkılâp Yayınevi.1998
- BOLAY, S. Hayri, Akıl, T.D.V. İslam Ansiklopedisi, c.II
- BOZDAĞ, Muhammed, Ruhsal Zeka, Nesil Yayınları, 45. Baskı, İstanbul 2004
- BRAHAM,Barbara J, Stres Yönetimi, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul 1998
- BRİAN Tracy, At Bu Gölü, Çev. Tuğrul Ökten, Arıtan Yayınları, İstanbul 2004
- BUDAK, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2003
- BÜHLER ve ark, Gelişim Psikolojisi Araştırmaları, (Der.) Bekir Onur, Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe-Taş Kitapçılık, 2. baskı, Ankara 1987
- CARREL, Alex, İnsan Denen Meçhul, Hayat Yayınları, I. Baskı, İstanbul, 1997
- CERTEL, Hüseyin, Kur'an'da İnsan, Tuğra Matbaası, Isparta 2000
- CORPER, Jean, Mucize Beyniniz, Çev. Arife Köse, Nokta Kitap Yayınları, İstanbul 2005
- CÜCELOĞLU, Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 8. baskı, İstanbul 1998
-, Savaşçı, Sistem Yayınları, I. Baskı, İstanbul 1999
- DODURGALI, Abdurrahman, Nefs ve Eğitimi, Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi Sayı: 5, İstanbul 1998
- DÖKMEN, Üstün, Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, 14. baskı, İstanbul 2005
- DRİVER, James, A Dictionary of Psychology, Penguin Boks, Baltimore, 1995
- Ebu Nuaym Ahmed Bin Abdullah El Esbehani, Hiyet'ül Evliya Dar'ul Kütüb'il Arabi, 1405
- ERENGİL, Cengiz, Özbay, Adem, Kişisel Gelişim Rehberi, Armoni Yayınları, İstanbul 2005
- ERİKA Guilane-Nachez, İletişim mi? Kolay!, Çev.Gülşah E. Abdelhafi, Sistem Yayıncılık, İstanbul 2003

- ERNS von Aster, Felsefe Tarihi Dersleri I, Trc; Macit Gökberk, Ahmet İhsan Matbaası, İstanbul 1943
- ESED, Muhammed, Kur'an Mesajı, Çev: Cahit Kaytak, Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, 7. Baskı, Ekim 2000
- FAZLUR Rahman, Ana Konularıyla Kur'an, Çev: Alparslan Açıkgenç, Ankara Okulu Yayınları, Ankara 1999
- FOUCAULT, Kendini Bilmek, Çev: Gül Çağılı Güven, Om Yayınları, İstanbul 1999
- FRANKL, Victor E, İnsanın Anlam Arayışı, Çev. Selçuk Budak Öteki Yayınevi, V baskı, Ankara 1997
- FRANKL, Victor, Duulmayan Anlam ığlığı, Çev. Selçuk Budak Öteki Yayınevi, II. Baskı, Ankara 1994
- FROM, Erich, Erdem ve Mutluluk, Çev: Ayda Yörükan, Türkiye İş Bankası Yayınları, II. Baskı, İstanbul Eğitim
- GOLEMAN, Daniel, ark, Yeni Liderler, Çev. Filiz Nayır ve ark, Varlık Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2004
- GOLEMAN, Daniel, Duygusal Zeka, Çev. Banu S. Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul 1996
- GOLEMAN, Daniel, İş Başında Duygusal Zeka, Çev. Handan Dalkara, Varlık Yayınları, III, Baskı, İstanbul 198
- GÜÇLÜ, Abdülbaki ve ark, Felsefe Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003
- GÜNGÖR, Erol, Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak, Ötüken Nesriyat, İstanbul 1995
- HÖKELEKLİ, Hayati, Din Psikolojisi, Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara
- IZUTSU, Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, Çev. Süleyman Ateş, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul
- JOSEPH, Murpy, Bilinçaltının Gücü, Çev. Aysun Babacan, Ötesi Yayınları. III. Baskı İstanbul 2000
- KARA, Mustafa, Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi, Dergah Yayınları, II. Baskı İstanbul 1990

- KILIÇ, Recep, Hz. Peygamberin Hayatından Davranış Modelleri, TDV. Yayınları, Ankara,1198
- KILIÇ, Sadık, Benliğin İnşası, İnsan Yayınları, İstanbul 2000
- KILIÇ, Sadık, Kur'an'ı Anlama Sorunu, İhtar Yayınları, İstanbul 1999
- KNIGHT, Sue, Uygulamalarla NLP, Çev. İpek G. Taffe, Sistem Yayınları, İstanbul 2001
- KUTUP, Muhammed, İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler, Çev: Bekir Karlığa, İşaret Yayınları, IV. Baskı, İstanbul, 1992
- KUTUP, Seyyid, Kur'an'da Edebi Tasvir, Çev. Mehmet Yolcu, Çizgi Yayınları, İstanbul 1991
- KÜÇÜK, A. Rahman, TÜMER, Günay, Dinler Tarihi Ocak Yayınevi Ankara 1998
- Lodi Kenneth J, Potansiyelinizi Açığa Çıkarın, Çev. Savaş Şenel, Arıtan Yayınları, İst, 2005
- MARANKİ, Ahmet-Elmas, Yaşam Enerjisi, Mozaik Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2005
- MARWELL, John C, İçinizdeki Lideri Geliştirmek, Çev. Selim Yeniçeri, Beyaz Yayınları, İstanbul 1998
- MASLOW, Abraham, İnsan olmanın Psikolojisi, Çev. Orhan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2001
- MCDERMONT and Jago Wendy, NLP Koçluğu, Çev. Fatma Can Akbaş, Kariyer Yayınları, İstanbul2003
- MORGAN, Clifford T, Psikolojiye Giriş, (Ed.), Sibel Karakaş, Meteksan, 13. Baskı Ankara 1999
- MORGAN, Marlo, Bir Çift Yürek, Çev. Eren Cendey, Klan Yayınları, 18. Baskı, İstanbul 2004
- MOUNTROSE, Phillip ve ark, Gizli Potansiyelinize Dokunun, Çev. Fatma C. Akbaş Kariyer Yayınları, İstanbul 2001
- NESEFİ, Azizüddin, Tasavvufta İnsan Meselesi, Dergah Yayınları, İstanbul 1990
- NURBAKİ, Haluk, Kur'an-ı Kerimden Ayetler ve İlmi Gerçekler, 5.-Baskı, T.D.V. Yayınları, Ankara 1993

- O'CONNOR Joseph ve ark, NLP'nin İlkeleri, Çev. Demet Uyar Ezerler, Sistem Yayıncılık, 3. Baskı, İstanbul 2003
- ONUR, Bekir, Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, Ankara 1995
- ORNSTEİN, Robert, E, Yeni Bir Psikoloji, Çev. Erol Göka ve ark. İnsan Yayınları, II. Baskı, İstanbul 1992
- ÖZBAY Adem, ERENGİL, Cengiz, 6. Hissi Geliştirmek, Armoni Yayınları, İstanbul 2004
-, NLP Sözlüğü, Armoni Yayınları, İstanbul 2005
- ÖZSOY, Ömer, GÜLER, İlhami, Konularına Göre Kur'an, Fecr Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2005
- ÖZTÜRK, Yaşar Nuri, Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf Fatih Yayınevi, İstanbul 1979
- PERSL, Fritz, Psychiatry in a New Key, <http://www.gestalt.org/newkey.htm>
- ROBBİNS, Anthony, İçindeki Devi Uyandır, Çev. Belkıs Çorakçı, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1995
-, Sınırsız Güç, Çev. Mehmet Değirmenci, İnkılap Kitabevi, VIII. Baskı
- SATİR Virginia, <http://www.abacon.com/famtherapy/satir.html>
- SATİR Virginia, İnsan Yaratmak, Çev. Selim Yaniçeri, Beyaz Yayınları, İstanbul 2001
- SAYAR, Kemal, Sufi Psikolojisi, İnsan Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2003
- SAYGILI, Sefa, Beyin ve Ruh, Hit Yayınları, İstanbul 2004
- SAYGIN, Oğuz, Kişisel Değişim Stratejileri, Hayat Yayınları, 20. Baskı, İstanbul 2005
- SCHİMMEL, Annemarie, İslam'ın Mistik Boyutları, Çev. Ergün Kocabıyık Kabala Yayınevi, İstanbul
- SCHUMACHER, Erik F, Akli Karışıklıklar İçin Klavuz, Çev. Mustafa Özel, İz Yayınları, III. Baskı, İstanbul 1999
- SELÇUK, Ziya, Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları. 7. Baskı, Ankara 2000
- SEYMOUR, Jone, Olağanüstü Değişimler, Çev. Özün Ünal, Boyner Yayınları, İstanbul 2004
- SEZİK, Nejat, Değişim Kuşağındakiler, Hayat Yayınları, II. Baskı, İstanbul 2002

- SEZİK, Nejat, Kişisel Gelişim El Kitabı, Hayat Yayınları, İstanbul 2002
- SHAPIRO, Mo, 1 Haftada NLP, Çev. Cengiz Erengil, Armoni Yayınları, İstanbul 2004
- SPİNOZA, Benedictus, Etika, Çev. H. Ziya Ülken, Dost Yayınları. Ankara 2004
- ŞAHİN, Abdullah, Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi, İslamiyet 1.Sayı: 2, 1998
- ŞAHİN, Abdullah, Yönetici Liderlik, Beyaz Yayınları, İstanbul 200
- ŞENTÜRK, Habil, Kişilik ve Din, Diyanet İlkesi Dergisi, sayı:3 Temmuz, Ağustos, Eylül, 1994
- ŞİRİN, Turgay, Kişisel Gelişim Medeniyeti, Armoni Yayınları, İstanbul 2005
- ŞUCAİ, Muhammed, Ne idik Ne Olduk Ne Olabiliriz, Çev.: Ali EREN İnsan yayınları, İstanbul 1999
- TAYLAN, Necip, İlim ve Din, Çağrı Yayınları, İstanbul
- THOMPSON, Brad Lee, Yönetim Fonksiyonları, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul 1998
- TOLSTOY, İtiraflarım, Çev. Ahmet Özpınar, Aden Yayıncılık, İstanbul
- TÜRER, Osman, Tasavvuf Tarihi, Seha Nesriyat, İstanbul 1995
- ULUSOY, Ayten, Gelişim ve Öğrenme, İmge Kitabevi, 2. Baskı, Ankara 2000
- WALKER, Ross, Sağlığa Giden Yol, Çev. H. Betül Çelik, Sistem Yayınları.
- WARREN, Howard Ç, (Ed.), Dictionary of Psychology, Houghtors Mfflin Company, Cambridge, 1934
- WİLCOX, Lynn, Sufizm ve Psikoloji, Çev. Orhan Düz, İnsan Yayınları İstanbul 2001
- WOODSMALL, Wyatt-Marilyne, Davranış Kalıplarının Gücü, Çev. Mehmet Çatak, Kariyer Yayınları, İstanbul 2003
- YAHYAOĞLU, Recai, Mükemmel Sağlık, Mozaik Yayınları, İstanbul 2003
- YAPAREL, Recep, Dinin Tarifi Mümkün mü?, DEÜ. İlahiyat Fakültesi Dergisi, sayı, IV, İzmir
- YAVUZ, Kerim, Din Psikolojisinin Araştırma Alanları, Atatürk Ü.İ.F. Dergisi sayı:5, Erzurum 1982
- YAZIR, M. Hamdi, Hak Dini Kur'an Dili, Birleşik Yayınları, c. VI

YILMAZ, H. Kamil, Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar, Ensar Neşriyat, İstanbul
2000

YURDAKUL, Kazım, Bireysel Mükemmelliğin Sanatı, Kariyer Yayınları, İstanbul
2003

ZEIG, Jeffrey K, Milton Ericson İle Hipnozla Terapi Semineri, Çev. Selim Yeniçeri ve
ark, Beyaz Yayınları, İstanbul 2005

ZILLIOĞLU, Merih, Davranış Bilimleri, AÖF Yayınları, Ünite 1-9, İstanbul 1986

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında Trabzon'da doğdu. İlkokulu Trabzon Merkez Fatih İlköğretim Okulu'nda, orta ve lise öğrenimini ise Trabzon'un Akçaabat ilçesinde tamamladı. 1999 yılında kazandığı Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Lisans Bölümü'nden 2003 yılında mezun oldu. 2003 yılında aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda başlamış olduğum yüksek lisans öğrenimine halen devam etmektedir.