

# KİŞİSEL DEĞİŞİM STRATEJİLERİ

*Oğuz Saygın*



**Hayat**

Istanbul / 2000

## *Oğuz Saygın*

---

*Uzun bir süre eğitim hayatının içinde bulunan Oğuz Saygın, özel üniversite ve devlet üniversitelerinde, özel dersanelerde, şirketlerde ve çeşitli kurumlarda NLP, başarı ve motivasyon teknikleriyle, hafıza eğitimi konularında çok sayıda seminerler verdi.*

*Ülkemizin büyük gazetelerinde yazıları ve kendisiyle yapılan röportajlar yayımlandı.*

*Radyo ve TV'lerde hafıza tekniklerinin yanında, başarının öğrenilebileceğini anlatan programlar yaptı.*

*Halen seminer çalışmalarına, gazete yazılarına, radyo ve TV programlarına devam etmektedir.*

*Evli ve 2 çocuk babasıdır.*

*Eserleri:*

*Hafıza sistemlerinin kullanıldığı ve öğrenmeyi kolaylaştıran RESİMLERLE OSMANLI TARİHİ adlı bir tarih kitabı ile okul hayatında ve hayat okulunda başarının anlatıldığı, temelini NLP sisteminin oluşturduğu NEGATİF LİMANLARDAN POZİTİF SULARA adlı bir başarı ve motivasyon kitabı vardır.*

*Ayrıca Türkiye'de ilk defa hazırlanan HAFIZA EĞİTİMİ ve MOTİVASYONLA ilgili BELLEK EĞİTİMİ ve ALTERNATİF DÜŞÜNME TEKNİKLERİ adlı bir CD projesi üzerinde çalışmaktadır.*

*Güzel deęişimlere doğru...*

*Kitabımı,*

*NLP'ye adım atmama sebep olan sayın İsmail Ünan'a, hep yazar olacağımı hayâl eden sevgili anneme, çok değerli eşimle, çocuklarım Ekrem ve Merve'ye ithaf ediyorum.*



# *çindekiler*

<i>Giriş</i>	11
<i>Önsöz</i>	15
<i>Bir Dönüm Noktası</i>	17
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>NLP'YE GİRİŞ</b>	19
NLP Nedir?	21
NLP'nin Uygulama Alanları	23
NLP'nin Doğuşu	26
NLP ve Doğal Yetenekleri Kullanma	30
NLP'yi Hayatınıza Geçirin	35
Klasik Düşünme ve NLP İlkeleriyle Düşünme	37
Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz?	39
Uzmanlara Her Zaman İnanmayın	41
Önce Ayakta Kal	43
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KENDİNİZİ VE BAŞKALARINI</b>	
<b>TANIMA YOLLARI</b>	47
Değerlerimiz	49
Değerler Sıralamasını Bilmenin Önemi	54
Temsil Sistemleri	58
Temsil Sistemlerinin Tesbiti	65
Göz Hareketleri	67
Üç Günün Öyküsü	68

Alt Sistemler	71
Yaşanmış Örnekler	75
Test	79

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### NLP'NİN VARSAYIMLARI VE

#### DEĞİŞİM TEKNİKLERİ 81

NLP'nin Varsayımları 83

İletişimdeki Etkenler 88

Åhenk Kurma 93

Yeniden Çerçeveleme 97

**Yeniden Çerçeveleme Öyküleri 99**

Dört Kızarmış Ekmek 100

En Büyük Düşman Nasıl En Büyük Dost Oldu? 102

Bakış Açısı 103

Şiirler de Bir Numara Olur 103

Swish Tekniği 106

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

#### RÜYALARI GERÇEKLEŞTİRMEK 107

Rüyaları Gerçekleştirmek 109

Sonuç Belirleme Tekniği 111

Hedefe Ulaşmak 115

Başarı Formülü 118

### BEŞİNCİ BÖLÜM

#### DEĞİŞİMİ YAŞAYANLAR 125

Değişmek ve Değiştirmek 127

Sıradışı Bir Şirket 129

Öğrenmek Bir Oyundur 131

70 Yaşında Gelen Değişim 134

Kendinizi Keşfedin	135
Bireysel Danışmanlık	137
Değişimin Heyecanını Yaşayın	140
Değişimi Yakalayan Bir Eğitimci	142
Kendinizi Şımartın ve Günün Fırsatlarını Yakalayın	143
Yeni Bir Misyona Kazanmak	146
Şok Bir Değişimin Hikayesi	147
Cennet Ülkenin Melek Öğretmeni	152
Başarıya Cesaret Kivılcıkları	153
Pozitif Sulara Yolculuk	155
Kendimi Keşfetmenin Yollarını Gösterene	156

## ALTINCI BÖLÜM

<b>DEĞİŞİMDE FINALE DOĞRU</b>	161
Hanımlara Yönelik Değişim Seminerleri	163
NLP İlkeleriyle Verimli Olmak	165
Farkında Olmak	166
Erteleme, Üşenme, Vazgeçme	168
Artık Herşeyi Yapabilirim	170
Değişim	172
İçimizdeki Dev Uyandı	175
Açılan Kapaklar	177
Negatif Limanlardan Printmedia'ya	179
Mükemmeli Arayan Bir Aile	183
Daha Güzel Ufuklara	185
Oğuz Bey'le Gelen Değişim ve Heyecan	188
180 Derece Dönüş	191
Başarıya Götüren Eğitim	193
Son Söz	195
Kaynakça	197





## GİRİŞ

**B** u kitabı, insanlar arasındaki eşitsizliğin azalmasına katkıda bulunmak için yazdım. Birçok insan, dünyada fırsat eşitliği olmadığından, mutlu bir azınlığın yanında mutsuz bir çoğunluğun olduğundan söz ediyor. NLP'ye göre bu eşitsizlik genelde insanların beyninde oluşuyor.

Yüzyulumuzda esen değişim rüzgârının adı, bilgi. Günümüzde bilgi adlı hammaddeyi ürün haline getirerek insanların kullanımına sunanlar, insanların hayatında ve kendi hayatlarında hergün yeni bir devrim gerçekleştiriyorlar.

Örneğin, Bill Gates yalnızca bilgiyi kullanarak dünyanın en zengin adamlarından biri oldu.

Kitabın birinci bölümünde, NLP'nin doğuşu ve gelişimi ile ilgili bilgiler var.

İkinci bölümde, kendinizi ve başkalarını tanımanın yolları anlatılıyor. Hayatta hangi değerleri ön sırada tutuyorsunuz? Değerler sıralamasını bilmek, sizin önünüzü aydınlatacak bir ışık. Kendinizin ve başkalarının dünyayı nasıl temsil ettiğini bilmeniz de çok önemli.

Görsel, işitsel, dokunsal sistemlerden hangisi sizin kullandığınız öncelikli algı kanalı? Eğer bunu nasıl tesbit edeceğinizi bilerseniz, kendinizi ve başkalarını daha iyi tanıyabilirsiniz.

*NLP'nin varsayımları ile birlikte, iletişim ve insanlarla âhenk kurmada bunların nasıl kullanılacağını üçüncü bölümde öğrenebilirsiniz.*

*Dördüncü bölümde, bir hedefin nasıl gerçekleştirileceği, detaylarıyla ve akrostişler yardımıyla anlatılıyor.*

*Beşinci bölümde ise, NLP ile değişimi yaşayanlar, değişimlerini kendi kalemleri ile anlatıyorlar.*

*Altıncı ve son bölümde ise, bir hedefin nasıl gerçekleştirileceğine ilişkin üç ilginç projenin aşamalarını zevkle okuyacaksınız.*

*Bu kitap, seminerlerime katılan bazı katılımcılarla, bireysel danışmanlık yaptığım kişilerin içlerindeki devri uyardırması ve bunun sonucu hissettiklerini kaleme almalarıyla oluştu.*

*Kitabıma, değerli yazılarıyla büyük katkılarda bulunan bu insanlara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.*

*Kitap, yayınlanmadan önce bu alanın ustalarından Dr. Mehmet Değirmenci ve genç yaşında başarıyı öğrenen ve öğreten Mümin Sekman tarafından incelendi ve onların kitabıma büyük katkıları oldu. NLP'nin Türkiye'ye getirilmesinde en büyük rolü oynayan Dr. Turgay Biçer, bu kitabımda da heyecanımı paylaştı. Ayrıca, eğitim ve kalite danışmanı sayın Ferhunde Atalar'ın fikirleri çok yararlı oldu.*

*Bu değerli insanlara da teşekkürlerimi sunuyorum.*

*Verim Danışmanlık personeli, başta Yön. Kurulu Başkanı sayın Erim Hısım ve Verim Ajans yöneticisi sayın Şadi Koç olmak üzere, bana büyük yardımlarda bulundular. Hepsine ayrı ayrı teşekkür ediyorum.*

*Hayat Yayınları bana, bir yazara tanınabilecek en büyük ayrıcalıkları tanıdı. Başta Necati Bayrak, Ali İhsan Bayrak, Süleyman Bayrak beyler olmak üzere, her türlü imkanlarını önüme seren Hayat Yayınları personeline minnettarlığımı sunarken yazılarımı bilgisayarda sestem hızlı bir şekilde ya-*

*zan Burhan Maden'e de ayrıca teşekkür ediyorum.*

*Sayın Ahmet Saçmal ve ailesi... Abdullah, M. Habib, A. Seyyide, hepinize sonsuz teşekkürler. Kitabım sizin elinizde gerçek hâlini aldı.*

*Bundan sonra sizlerle daha büyük eserler hazırlayacağız.*

*Oğuz Saygın  
Kişisel Gelişim Uzmanı*



## ÖNSÖZ

**G**eçen yıl Oğuz Saygın'ın ilk kitabının önsözünü yazarken NLP ile nasıl tanıştığımı ve o tanışmadan sonra geçen sürede hayatımdaki olumlu ve güzel değişiklikleri düşündükçe, NLP'nin ne kadar güçlü bir silah olduğunu anlamaya başladım.

Yalnız bu değil, Türkiye'de ilk defa üniversitede organize ettiğim kişisel gelişim derslerinde, iş, eğitim dünyasındaki seminerlerimde, özellikle de spor dünyasında danışmanlığını yaptığım kulüplerdeki kişilerin performanslarının arttığını görünce aynı duyguyu bir kez daha hissediyorum.

Yaklaşık 7.000'in üzerinde futbol antrenörüne verdiğim seminerlerde ve kurslarda da bu farkı yaşıyorum.

Ayrıca NLP kitaplarının editör dizgi ve nihayet piyasaya çıkan benim kendi NLP kitabım ve bu başarımın uzantıları.

Yıllar sonra John Seymore, Robert Dilts, Judith Delozier ve NLP üniversitesindeki eğitimlerim de bana ayrı bir vizyon kazandırdı.

Benim gibi başka bir NLP aşığı olan sevgili Oğuz Saygın'ın, kendi koşullarında doğaçlama olarak yaptığı çalışmalar, NLP'nin gelişiminde ve topluma yayılmasında son derece etkili rol oynaması, kendi bilgilerini başkalarıyla paylaşarak insanların hayat kalitelerini yükseltmede onurlu ve erdemli bir görev üstlenmiş

*durumda. Onu ne zaman görsem cıvıl cıvıl, neşeli, olağan ve insan yönü beni her zaman etkilemektedir. Kendisine bu çalışmalarından dolayı ayrıca saygı duyuyorum ve Pozitif ve Performance Enstitü'yi kurarak Türkiye'de NLP merkezini açarken gelişmek ve geliştirmek misyonu üstlenerek insanların yaşam kalitelerini ve geleceğin mutlu, başarılı toplumlarını üretmede PPI (Positive Performance Institute)'nin sorumluluğunu taşıdığını biliyorum.*

*Biz NLP gönüllüleri, karanlığa sövmüyoruz. Bir ışık yakıyoruz. Yol buluyoruz ya da bir mutlaka bir yol yapıyoruz ve hep güneşte kalmak, ışıklarımızı paylaşmak istiyoruz. Sizler de bu satırları okurken göreceksiniz ki, herşey eskisinden farklı olacak. Okuyun, yapın ve farkı görün. Sonuçta, farkı yaratan farktır.*

*Saygılarımla.*

*Dr. Turgay Biçer  
NLP Master Praetitioner  
31.12.1998.*

## BİR DÖNÜM NOKTASI

**S**izi sınırlandıran bazı inançlarınızı değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Davranışlarınızı değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Kişiliğinizi değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Hissettiklerinizi değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Yaşadıklarınızı değiştirebilirsiniz. Ama nasıl? Kısacası, hayatınızı değiştirebilirsiniz. Ama nasıl?

Kişisel değişimin gerçekleştirilmesi için gereken noktalar yukarıda belirtilen faktörlerdir. Özetle siz, kendiniz ve başkaları hakkındaki inançlarınızı değiştirirseniz, düşünceleriniz de kendiliğinden değişmeye başlar, düşüncelerin değişmesi hissettiklerinizi değiştirir, duygularınızın değişmesi de davranışlarınızı değiştirir. Davranışlarınızın değişmesi ise ürettiğiniz sonuçların kalitesini değiştirir, kaliteli sonuçlar da hayatınızı değiştirir.

Oğuz Saygın'ı yaklaşık iki yıldır tanıyorum. Bu süre içerisinde onun tam bir eylem adamı olduğunu, yüzlerce kişiye ilham verdiğini, karşısına çıkan engelleri yeni seçenekler oluşturarak aştığını, çok samimi ve sıcak biri olduğunu, insanları motive etmeyi iyi bildiğini, mesajını çok basit, uygulanabilir ve anlaşılır bir şekilde verdiğini, çok tanıdığı olduğunu, ailesini çok sevdiğini, işine ve eşine âşık olduğunu gözlemledim.

Oğuz Saygın, *Kişisel Değişim Stratejileri* adlı kitabında kendinizi geliştirmek ve hayatınızı değiştirmek için kolay, basit ama işe

*yarayan çözümler sunuyor. Bu kitabı eğer konsantre olarak okursanız hayatınızda bir "dönüm noktası" olabilir. İçindeki teknikleri hayatınıza uygulayarak bu kitabı hayatınızı aydınlatan bir "meşale kitap" haline getirebilirsiniz. Oğuz Saygın'ı kitabından dolayı tebrik ediyorum. Siz okuyuculara da keyifli okumalar diliyorum.*

*Mümin Sekman*

*Yazar, Editör*



# **Birinci Bölüm**

## **NLP'YE GİRİŞ**



## NLP NEDİR?

**T**ürkçe'ye SİNİR DİLİ PROGRAMLAMASI olarak çevrilen NLP (Nöro-Linguistik Programlama), ilk söylendiğinde akademik terimler ifade eden karmaşık bir program çağrışımı yapmaktadır. Aslında son derece basit, hemen uygulayabileceğiniz ama çok etkili teknikler içermektedir.

NLP, 1970'li yıllarda Richard Bandler ve John Grinder tarafından geliştirilen bir davranış akımıdır. Ülkemizde uygulamaları yeni yeni başlayan bir bilim dalı olan NLP, aynen Amerika ve Avrupa'daki gibi hızla yayılmaktadır.

NLP hergün her insanın yaptığı veya yapmaya çalıştığı, basit veya karmaşık tüm pozitif davranışlarla, güçlü iç ve dış iletişimlerin bir sistem haline getirilmesidir.

Diğer bir tanımlamayla, bilinen tüm sorunların üstesinden gelebilecek kesin ve kolayca uygulanabilir bir zihni kontrol altına alma metodudur.

NLP'nin içerdiği üç kelimeyi tek tek açıklarsak NLP hakkında daha iyi bilgi sahibi oluruz.

**Nöro (Sinir):** Sinir sistemimizin temeli beş duyumuzdur. Yaşadığımız dünyayı hepimiz farklı biçimlerde temsil ediyoruz. Farklı gruplardaki insanların, deneyimleri temsil etmeleri çok farklı olabildiği gibi, her gruptaki insanın da gruptakilerden farklı bir temsil yeteneği vardır.

Birçok şeyin kesin olarak doğru, yanlış, iyi, kötü, güzel, çirkin diye sınıflandırılmadığı bir dünyada, deneyimler her kişi tarafından farklı bir şekilde temsil edilir.

Dış dünyayı beş duyumuzla algıladığımızdan, başta görme olmak üzere işitme, dokunma, koklama ve tatma duyularımız, bu temsillerin oluşmasında çok önemli bir rol oynamaktadırlar.

Bir deneyimi tanımlarken neler gördüğümüzü, neler işittiğimizi, neler hissettiğimizi, neler tattığımızı ve hangi kokuları duyduğumuzu anlatırız.

**Linguistik (Dil):** Buradaki dilden maksat sadece konuştuğumuz dil değil, düşüncelerimizi ifade ettiğimiz herşeydir. Dil olmadan bir düşünceyi zihinde canlandıramayız ve onu ifade edemeyiz.

İnsanlarla iletişimimizi dilimiz ile sağladığımız gibi, kendi iç iletişimizde de dilimizi kullanırız.

Zihnimizde beliren anlam dilimiz ile ifadelendirilir ve karşımızdaki insana aktarılır. Bazen de dilimizdeki ifade zihnimizde şekillenir. Örneğin, hüzünlü bir şarkı buruk bir duygusallığa çekerken, coşku dolu bir şarkı da bizi farklı bir ruh haline sokabilir.

**Programlama:** İster programlayalım, istersek kendi haline bırakalım, beynimiz programlarla çalışır. Değiştirmek istediğimiz davranışlarımız, duygularımız veya inançlarımız için aynen bir bilgisayar gibi beynimizdeki düşünceleri programlamak zorundayız. Hayat ekranında ortaya çıkacak görüntü, bu programlamanın bir sonucudur.

Yetenekli oyuncuların oynadığı bir oyun, çok iyi bir seslendirme ve mükemmel bir programlama ile herkesin beğenisini kazanır.

## NLP'NİN UYGULAMA ALANLARI

**D**aha verimli olmak.  
Daha başarılı olmak.

İnsanlarla daha iyi bir iletişim kurmak istemez misiniz? Bu soruya "Evet" diyor ama, "Bunlar sahiden olabilir mi?" diye düşünüyorsanız, bu konuda NLP'ye güvenebilirsiniz.

Fakat bir şartla:

Eğer NLP'yi gece yatarken uykudan önce okunacak bilgiler olarak görmez, öğrendiklerinizle harekete geçerseniz, dünyadaki birçok insanın yaşadığı değişimi siz de yaşarsınız.

NLP'nin en güzel tarafı, sizin istediklerinizi elde etmek için dışarıdan bir kaynağa ihtiyacınızın olmadığını söylemesi, zaten içinde bulunan muhteşem kaynakları kullanarak başarıya doğru harika bir yolculuğa çıkmanızı tavsiye etmesidir.

Kendinizi sınırlayan düşünce ve davranışlarınızı, denenmiş ve başarıyla uygulanmış tekniklerle çok kısa bir sürede değiştirebilirsiniz.

NLP, yaşantınıza kaliteli hayâllerin girmesiyle hayatınızda çok şeyin değişeceğini müjdeler. Kendinizle ilgili inandığınız, hayâl ettiğiniz, güvenle beklediğiniz şeyleri birgün