



**Nuriye Akman**

İnsanlar, değişen durumlar karşısında kaygı, başa-n, huzur ve depresyon arasında nasıl ve neden gidip gelir? Başarı ve huzuru yitirdiğimizde kendimizi nasıl dengeye getirebiliriz? Asansör korkusu olan ya da çikolata-sigara bağımlılığın-dan kurtulmak isteyenler nasıl kurtulabilir?... Ve daha bir çok sorunun cevabını Tamer Dövu-çü ile konuştuk.

Davranış Teknolojileri Merkezi Kurucusu Tamer Dövuçü



## Eşler birbirlerini dengelemeyi bilmeli

**D**avranış Teknolojileri Merkezi Kurucusu Tamer Dövuçü, aslen uluslararası ilişkiler uzmanı, bankacı ve ekonomist. Uzun yıllar üst düzey yöneticilikler yaptı, daha sonra İngiltere ve ABD'de NLP ve yönetimle ilgili eğitimlere katıldı. Dünyada konusunda en prestijli psikoterapi kurumu olan Milton H. Erickson Enstitüsü'nün Türkiye'deki kurucu başkanı olan Dövuçü, yirmibeş yıllık araştırma ve deneyimlerini 'Optimum Denge Modeli' adını verdiği bir eğitim sistemine dönüştürdü. Üç hafta sonuna yayılan toplam altı günlük eğitimde fobiler, kimlikler, motivasyon, yetenekler ve ilişkiler gibi insanların kendilerini ve başkalarını tanımalarına yardımcı olacak pek çok bilgi veriliyor. Bir bölümüne benim de girdiğim eğitime yöneticiler, doktorlar, psikologlar, danışmanlar, mühendisler, letişimciler, öğretmenler, avukatlar, ev hanımları, öğrenciler katılmıştı. Dövuçü, değişen durum ve koşullar karşısında insanların kaygı, başa-n, huzur ve depresyon karesi içinde nasıl ve neden gidip geldiğine dair ilginç açıklamalarda bulundu. Başarı ve huzuru yitirdiğimizde kendimizi nasıl dengeye getirebileceğimize dair ipuçları verirken asansör korkusu olan ya da çikolata-sigara bağımlılığın-dan kurtulmak isteyenlere birebir uygulamaya yaparak bunlardan nasıl kurtulabileceklerini gösterdi. Söyleşimizin tam metnini [www.zaman.com.tr](http://www.zaman.com.tr)'den okuyabilirsiniz.

**Dengeyi nasıl tanımladığınızdan başlayalım isterseniz.**

Denge belli eşikler aralığında salınmaktadır. Tıpkı vücut sıcaklığımızın 36,5-38 derecesinde salınması ya da şeker ve kolesterol değerlerimizin belli sağlıklı aralıklarda olması gibi. Optimum denge modeline göre dengelemesi gereken beş temel durum var: Başarı ve huzuru dengelemek; 'ben' ve 'biz'i dengelemek, ego'yu dengelemek, bilinç ve bilincaltını dengelemek ve son olarak, aklilemek-yüksek üçlüsünü dengelemek. Bunlar, kişiyi mutluluğa götüren şeylerdir.

**Peki dengelesseniz ne halde mutlu olan yok mudur?**

Mutluluk, başa-n ve huzuru dengelemektir. Yani hem dışa dönüp içinde bulunduğunuz çevrede etkili olacaksınız ve sonra da bu kişiyi dengeleyeceksiniz. Yani benim maddeyi dünyaya hem de manevi tarafınızla uyumlu olacaksınız. Üçüncüye gitmezse mutluluk değil sadece haz verir ve onu dengeleyemezsiniz. Çünkü aynı hazzı korumak için insan hep daha fazlasını yapmak zorundadır. Bu da bir süre sonra bağımlılık oluşturur ve rahatsızlık verir.

**ODM, dengemizi bulmamıza nasıl yardımcı oluyor?**

Bu, hayatı ve kendimizi daha iyi anlamakla ve kimliklerimizi geliştirmekle mümkün. ODM'de iki sistem var. Birincisi içinde yaşadığımız fiziksel çevre, arkadaş çevresi, iş çevresi, aile gibi çevreler. Tüm çevrelerin ortak özelliği, düzen veya düzensizlik yönünde hareket etmeleri ve bunun sorununda tehdit veya fırsat yaratmaları ve çözüm için gereken kaynakları da genellikle içlerinde barındırmalarıdır. İkinci sistem ise bu çevreler için bizim yarattığımız kendi subjektif haritalarımızdır.

**Bunlara kimliklerimiz diyebilir miyiz?**

Evet. Biz kimliklerimiz aracılığıyla oluruz ve bir şeyleri de ancak 'olarak' yaparız. Bu anlamda kimliklerimiz içinde bulunduğumuz çevreye uyum sağlamak için geliştirdiğimiz ve ruh hali ile anlamlandırdığımız olumsuz haritalarımızdır. Örneğin aile içinde 'anne' kimliğinde var olabiliriz ve uyumlu olabiliriz ama iş hayatında yönetici kimliğinde uyumsuz olabiliriz. Bu, anne kimliğindeki haritanız daha sağlıklı ama yönetici kimliğindeki haritanız daha zayıf demektir. Tüm haritaları birleştirdiğimizde dört temel fonksiyon görürüz. İnsan ya içe dönük ya da dışa dönüktür. Veya içinde bulunduğu çevreye uyumlu ya da uyumsuzdur. ODM'ye göre; dışa dönük uyum 'başarı' dediğimiz şeydir. Dışa dönük uyumsuzluk 'anksiyete' (kaygı) dediğimiz şeydir. İçe dönük uyum 'huzur' dediğimiz şeydir. İçe dönük uyumsuzluksa 'depresyon' dediğimiz şeydir. İnsanlar, bu dörtlü arasında gidip gelirler.

**Eğitimin benim katıldığım bölümünde söyle bir şeyler söyleyebilir mi?**

ODM, tedaviden ziyade dengelemeyi



**Ve katılımcılara bu artının neresinde olduklarını anlamayı gösterdiniz.**

Evet, sizin de bir bölümüne tanık olduğunuz gibi katılımcılar çeşitli katmanlarda kendilerini ve taradıklarını kolayca teşhis edebiliyorlar. Tabii niye o tarafa takılı kaldıklarını, geçmişte yaptıkları hataları ya da doğru kararları nasıl verdiklerini de görebiliyorlar.

**İlişkilerin bu haritalara göre nasıl düzenlendiğine beri-koca ilişkisi üzerinden bakalım mı?**

İdeal olan, iki eşin de optimum dengede olması yani her ikisinin de başa-n ve huzuru dengeleyebilmis olmalarıdır. Ancak bu, nadir görülüyor. Çünkü en iyi ise tamamlayıcı ilişkidir. Bu durumda genelde erkek dış dünyaya basısıyla uğraşırken kadın, evde düzeni ve huzuru sağlar. Ancak bu durum, erkekten ya da kadından cesitli nedenlerle negatif tarafa kayması (anksiyete veya depresyon karesine) yüzünden bozulur. Bu durumda eşler birbirlerini dengelemek için çapraz karelere kayarlar. Örneğin bir eş depresyona kayarsa diğeri başa-n karesini de yönetmek durumundadır. Ya da bir anksiyeteye kayarsa diğeri evde huzuru sağlamak için daha fazla çaba göstermek zorunda kalır. ODM'ye göre temel sorun, kişilerin dengelemedikleri bozulmalar sırasında eşlerini birbirlerini dengeleyememeleri veya bilmek ya da bilmeyerek diğeri negatif tarafa savumalarıdır. Bu durumda eşlerin dengelemlerini korumaya ya da sistemi dengelemeyi öğrenmeleri gerekiyor. [n.akman@zaman.com.tr](http://n.akman@zaman.com.tr)

**Genel müdürden sonra en önemli kişi insan kaynakları yöneticisidir**

**Biraz da iş ortamını konuşalım...**

İş yaşamında en vahim hata başa-n karesinde olmayan kişileri işe almaktır. Bu karedeki insanların farkındalığı yüksektir, stratejik ve sistemli düşünebilirler, etleme gelebilirler ve en önemlisi öğrenme yetenekleri yüksektir. İş yaşamında üç temel kimlik vardır: Bunlar girişimci, yönetici ve teknisyendir. Girişimci tehdit, fırsat ve kaynakları; erken gören ve değişim odaklı ve gelecekte yaşayan, risk alabilen, sezgisel kişilerdir. Yönetici daha çok tehdit odaklı ve düzen sağlamaya çalışan ve stratejik ve bilincel düşünen kişidir. Teknisyen ise bizzat iş yapan kişidir. Dolayısıyla bunları birbirlerinin yerine görevlendirmek ikinci en büyük hatadır. Diğerleri ise kişilik özellikleri, yetenekleri, motivasyonları, tecrübeleri gibi faktörlerdir.

**Zaten en çok da bu ilk kişi yapıyor. Olayı genel müdürden sonra en önemli kişi insan kaynakları yöneticisidir.**

Doğru işletmede 4 temel faktör vardır: Bunlar sermaye, liderlik, yönetim sistemi ve doğru personeldir. Ortalama bir işletme sisteminde varsa bile doğru personeli eksiklerseniz bu kişiler sistemdeki eksiklikleri gidereceklerdir. Bu nedenle genel müdürden sonra en kritik kişi İK'dan sorumlu genel müdür yardımcısıdır. Yanlış kişileri yanlış yerlere koymazsanız diğer şeyler doğru bile olsa işler aksar. Tabii liderler seçemezsiniz. Onlar sizi seçer ya da seçmez. Üst düzey yöneticileri de liderler seçer. Daha doğrusu vizyonlarına ikna etmeye uğraşır. İK ancak orta düzey yöneticileri doğru seçebilir. Bu seçimlerde klasik yöneticilik becerilerine bakılmaksızın doğrudur. Teknisyenler ise usta-hük ve çalışkanlıklarına bakarak yöneticiler ve İK birliktir seçmelidir.



### Anlık hazlar, kişiyi girdaba sokar

**Bir dengelessizlik durumu olarak bağımlılığın doğması da konuşsak...**

İnsanlar, dengeleri bozulunca bunu tekrar sağlamak için anlık hazlara yönelirler. Bir süre sonra bu anlık hazlar, kişinin gerçek sorunlarını daha da örter ve bu gerçek sorunları derinde daha da büyütür. Buna fizyolojik faktörler (reseptörler) ve vücudun tolerans geliştirme mekanizması sistemleri de eklenince (örneğin bir kadeh rakı bir süre sonra yetmez ve kişi, aynı tatmin için 2. kadehe ihtiyacı duyar) bağımlılık artar ve kişi, bu girdaba kapılmaya hazırdır.

**Bu modelle kilo verilebilir mi?**

ODM, tedaviden ziyade dengelemeyi

nasil koruyabileceğimizle ilgili. Dengeleriniz sağlamsa zaten bağımlılıklar da gelemez. Yeme bozukluğu/bağımlılığı gibi konulara ODM'nin anlamı değişime mekanizmalarıyla düzenlenebilir. Anlamlarımız da bir sistemdir ve bilincaltımızda oluşur. Neyin doğru neyin yanlış, neyin öncelikli neyin gereksiz olduğunu tespit eden bir mekanizmamız vardır. Bunların çalışma mekanizması ODM'de net olarak tanımlanmıştır. Bu durumda örneğin eğitim sırasında insanlar çikolata veya sigara gibi alışkanlıklarından kurtulmayı öğrenebiliyorlar. Ancak daha karmaşık anlamları değiştirmek psikoterapist desteği gerektiriyor.



# NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

## NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

NLP E-Posta Eğitimi

NLP Online Webinar

NLP Gelişim Çemberi



NLP Nedir ?

Nerede Kullanılır?

NLP Varsayımları



NLP Arşivi

NLP Basın Arşivi

NLP Bilim Arşivi



Dış Bağlantılar

## NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



NLP Sertifika Eğitimi

NLP Uygulayıcı Eğitimi

NLP Uzman Uygulayıcı

NLP Eğitimcinin Eğitimi

Eğitim Ön Kayıt Formu



Kurumsal NLP Eğitimi

Temel NLP Becerileri

NLP Koçluk Becerileri

Meslek Grubuna NLP

Teklif Talep Formu



Eğitim Takvimi



Uluslararası NLP Eğitim Standartları

## KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



NLPAT Hakkında



Taşkın Köksalan



Fotoğraf Galerisi



Adres & İletişim



Kullanım Koşulları



Tıklanabilir  
Site Haritası

## GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



Güncel Duyurular

NLP Haberleri

NLP Kongreleri



Yeni Yazı & Makaleler

Türkiye'de NLP

NLP Uzmanlığı



Ön Kayıt & Kontenjan



Sınav & Devamsızlık



NLP Tüketici Rehberi

## BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



Bireysel Koçluk

**ANASAYFAYA**

Dön

