

UOT 159.9

E.B.Bəylərov, E.A.İsgəndərov
Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu
el_4444@mail.ru, isgenderlielmir@gmail.com

NEYROLİNGVİSTİK PROQRAMLADIRMA OXŞARLIQ VƏ FƏRQLİLİK METAPROQRAMLARI SƏMƏRƏLİ ÜNSİYYƏT VASİTƏSİ KİMİ

DOI: 10.30546/170899876.72.1.2024.021

Açar sözlər: *Neyrolinqvistik proqramlaşdırma, metaproqram, meta, ünsiyyət*

Neyrolinqvistik proqramlaşdırmanın əsas anlayışlarından biri metaproqramlardır. Məqalədə metaproqramlar haqqında ümumi məlumat verilir, onların səciyyəvi xüsusiyyətləri qeyd olunur. Həmin metaproqramların ikisinin – oxşarlıq və fərqlilik metaproqramlarının ünsiyyətdə nəzərə alınmasının psixoloji aspektləri şərh edilir. Oxşarlıq və fərqlilik metaproqramları haqqındakı məlumatların səmərəli ünsiyyət vasitəsi kimi qiymətləndirilməsi, hər iki metaproqramın bir-birinə eyni və ya yaxın dərəcədə inkişafına nail olunması zəruri məsələlər kimi bildirilir.

Э.Б.Бейларов, Э.А.Искандеров

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ МЕТАПРОГРАММ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ КАК СПОСОБ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Ключевые слова: *нейролингвистическое программирование, метaproграмма, мета, коммуникация*

Одним из ключевых понятий нейролингвистического программирования являются метaproграммы. В статье представлен обзор метaproграмм и их отличительных особенностей. Объясняются психологические аспекты рассмотрения двух таких метaproграмм – метaproграмм сходства и различия в общении. В качестве необходимых задач подчеркивается оценка информации о метaproграммах сходства и различия как эффективного средства коммуникации, а также достижение развития обеих метaproграмм одинаковыми или близкими друг к другу.

E.B.Baylarov, E.A.Isgandarov

SIMILARITIES AND DIFFERENCES OF NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING METAPROGRAMS AS A WAY OF EFFECTIVE COMMUNICATION

Keywords: *Neurolinguistic programming, metaprogram, meta, communication*

One of the key concepts of Neurolinguistic Programming is metaprograms. This article provides an overview of metaprograms and their distinctive features. The psychological aspects of considering two of those metaprograms – similarity and difference metaprograms in communication are explained. Evaluating the information about metaprograms of similarity and difference as an effective means of communication, and achieving the development of both metaprograms to the same or close to each other are stated as necessary issues.

Giriş

Metaproqramlar haqqında ümumi məlumat. Son dövrlərin populyar anlayışlarından olan *Meta* yunan sözü olub, “pərdə arxası”, “fövqəl”, “üst” kimi mənalarda işlənir. Metaproqram amilinin tətbiqində insanın obyektiv gerçəkliyi subyektiv şəkildə dərk etməsi prinsipi əsas götürülür. Metaproqramlar vasitəsilə xarakter tiplərinin arxa planındakı mexanizm tədqiq edilir, görünənin arxasındakı subyektiv faktorlar nəzərə çatdırılır. Bu, fərdin qavrayış üslubuna, öyrənmə şəklinə, həmçinin informasiyanı qəbul və emal etmə, təsnifləndirmə, ifadə etmə formasına da təsir göstərir. Təcrübələr, düşüncə və davranışlar əsasən metaproqramlar vasitəsilə tənzimlənir. Obyektiv gerçəklik nə ilə bağlı olursa-olsun, insan qavrayışı onu proqramlanmış subyektiv stereotiplər əsasında qiymətləndirir. Bu, psixologiyada “seçici qavrayış” adlanır [2, s.120]. Metaproqramın işə düşməsi ilə seçici qavrayış aktivləşir və fərd əhəmiyyətli hesab etdiklərini saf-çürük edir [5, s.78].

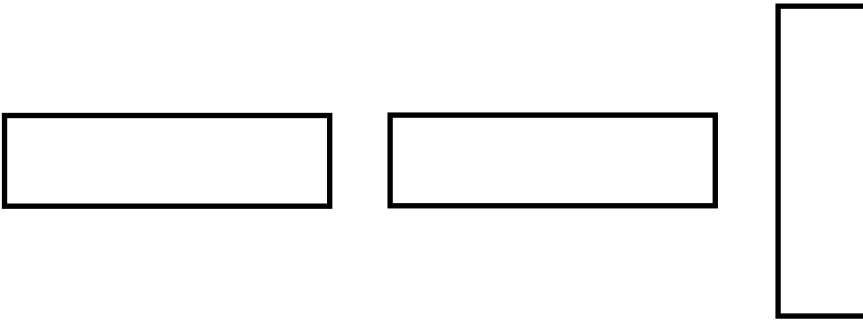
Metaproqramlar ünsiyyət, motivasiya, qərar qəbul etmə, təlim, tərbiyə, şəxsiyyətlərarası münasibətlər və s. sahələrdə nəzərə alın bilər. Bu baxımdan NLP-nin metaproqramlarla bağlı bu yanaşması uşaq tərbiyəsindən sosial münasibətlərə, iş həyatından ailə mühitinə, şəxsi münasibətlərdən ixtisas seçiminə, zaman idarəsindən insanları anlamağa, motivasiyadan qərar verməyə qədər hər sahədə ciddi əhəmiyyət kəsb edir.

Metaproqram üsulu və onun tətbiqi qaydalarının əsas məqsədlərindən biri şüurlu səviyyədə formalaşan metaproqramları redaktə edib onları şüurlu olaraq yenidən formalaşdırmaq, həmçinin hər birindən yerində və məqsədyönlü şəkildə daha səmərəli istifadə etmək bacarığını inkişaf

etdirməkdir.

Oxşarlıq və fərqlilik metaproqramlarının səciyyəvi xüsusiyyətləri. Neyrolinqvistik proqramlaşdırmada (NLP) tədqiq və tətbiq edilən metaproqram cütliklərindən biri oxşarlıq və fərqlilik metaproqramlarıdır.

Bəzi insanlar əsasən eyni və ya oxşar xüsusiyyətlərə daha çox diqqət etdikləri halda, bəzilərinin diqqətini isə əksinə, əsasən fərqli nüanslar cəlb edir. Məsələn, aşağıdakı şəkillərə nəzər salaq:



Bu şəkildə “3 ədəd düzbucaqlı var” deyənlər oxşarlıq; “2 üfüqi, 1 şaquli fiqur var” deyənlər fərqlilik metaproqramından istifadə etmiş olurlar [6, s.39].

Ümumilikdə demək olar ki, əşya və hadisələrə yanaşmaqda ortaq tərəfləri görənlərdə oxşarlıq, məsələlərin əsasən fərqli tərəflərinə nəzər salanlarda fərqləndirmə mexanizmi daha aktiv işləyir.

Oxşarlıq metaproqramından daha çox istifadə edən insanlar əsasən nəzakətli, razılaşan, ortaq xüsusiyyətlər vasitəsilə ünsiyyət qurmağa can atan insanlardır. Onlar, bir qayda olaraq, sabit həyat tərzinə üstünlük verirlər. Onların nəzərində dəyişiklik rahatlığın pozulması deməkdir və narahatlıq və ya təhlükə mənasına gəlir [1, s.99]. “Ən yaxşı yol bildiyin yoldur” prinsipi ilə hərəkət edən bu tip insanlar ev, maşın, iş yeri, şəhər, məktəb, mühit kimi faktorları dəyişdirməkdə çətinlik çəkirlər. Onların motivlərini gücləndirmək üçün bir işin əvvəl gördüyü işlərlə oxşar cəhətlərini sadalamaq səmərəli ola bilər. Bu insanlar “eynilə”, “bunun kimi”, “kimi”, “uyğun”, “oxşar”, “bənzər” tipli sözlərdən daha çox istifadə edirlər. Onları eyni geyimlərdən, hər il eyni yerdə istirahət etmələrindən, yaxşı tanıdıqları məkanlara getmələrindən də müəyyənləşdirmək olar.

Fərqlilik metaproqramından daha çox istifadə edən insanlar əsasən hadisələrin fərqli tərəflərini gördükləri üçün heç də hər zaman başqaları tərəfindən birmənalı qəbul edilmirlər. Onlar hər kəsin görmədiyi hissələri görə bilməkdən zövq alırlar. Təşəbbüskar, yenilikçi, risk etməyi sevən, macəraçı xüsusiyyətlərə malikdirlər. Təkrarlanan cari işlər və eyniliklər

onları asanlıqla həvəsdən salır. Diqqətlərini uzun müddət onlar üçün maraqlı olmayan bir obyekt üzərində cəmləməkdə çətinlik çəkirlər. Onları qıcıqlandırma yolu ilə motivə etmək olar: “Bu məsuliyyəti alacağınızı çox da düşünmürəm, amma...” [4, s.96].

İstehlak məhsullarının yeni və fərqli növləri əhalinin nisbətən az hissəsini təşkil edən fərqlilik metaproqramından istifadə edən insanlara xitab edir. “Siz hələ də ananızın marqarinindən istifadə edirsiniz?” reklamı oxşarlıq xarakterində olanlara çox da təsir etməz. Çünki onlar təcrübə, hətta uzun müddət istifadə etdikləri məhsulu dəyişdirmək istəməzlər.

Fərqlilik metaproqramından daha çox istifadə edən insanlar “doğrudur, ancaq”, “bilmirəm”, “çatışmayan cəhəti”, “pis deyil”, “fərqli”, “bəlkə” tipli sözlərdən daha çox istifadə edirlər.

Onu da qeyd edək ki, oxşarlıq və fərqlilik metaproqramları daha çox hansının üstünlük təşkil etməsinə görə bəzi mənbələrdə dörd bölgü ilə verilir: 1. Oxşarlıq; 2. Oxşarlıq-fərqlilik; 3. Fərqlilik-oxşarlıq; 4. Fərqlilik [3, s.66].

Oxşarlıq və fərqlilik metaproqramlarının ünsiyyətdə istifadəsi.

Ünsiyyət prosesində tərəflərin bir-birinin metaproqram mexanizmindən xəbərdar olması prosesin səmərəli olmasını şərtləndirən əsas amillərdən ola bilər. Bu cür ünsiyyət qarşılıqlı empatiya, anlayış, qəbul kimi yanaşmaları doğuracaqdır ki, bunlar da səmərəli ünsiyyətin məhək daşları hesab edilə bilər. Əks halda, oxşarlıq metaproqramından çıxış edən şəxs fərqliliyə fokuslanan tərəf müqabilinin üsyankar, hər şeyə etiraz edən, yalnız çatışmayan cəhətləri görən, razılaşmayan birisi; fərqlilik metaproqramını işə salan tərəf isə öz növbəsində qarşı tərəfin mühafizəkar, kortəbii qəbul edən, öz fikri olmayan, məsələlərə həmişə eyni cür yanaşan, yenilikləri qəbul etməyən birisi olduğunu düşünür. Belə halda ünsiyyət çətinlikləri ortaya çıxa bilər.

Şəxsin istifadə etdiyi metaproqramla tanış olmadan bu mexanizmin təzahürünü obyektiv qiymətləndirmək çətindir. Ünsiyyət prosesi zamanı bir tərəfdən tərəf müqabilinin metaproqramı ilə yanaşmaq, bu metaproqrama uyğun olan ifadələrdən istifadə etmək, digər tərəfdən öz metaproqramının fərqində olmaq əhəmiyyətlidir. Oxşarlıq metaproqramından daha çox istifadə edən insana bənzər hadisələri, reaksiyaları, yanaşmaları nişan vermək daha səmərəli ola bilər. Məsələn: “Hamı deyir ki, indi ən uyğun hərəkət budur”. Fərqlilik metaproqramından daha çox istifadə edən insanla isə fərqli ünsiyyət tərzinə üstünlük vermək daha məqsədəuyğundur. Məsələn: “Çoxlarının ağlına gəlmir ki, burada fərqli seçimlər də ola bilər”.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, metaproqramları öyrənməyin yeganə səbəbi bunların fərqində olmaq deyil. İnsan daha çox istifadə etdiyi metaproqramları müəyyənləşdirməklə bərabər, onların eyni və ya yaxın

dərəcədə inkişafına nail olmaq üçün çalışmalıdır. Belə ki, oxşarlıq və ya fərqlilik metaproqramından daha çox istifadə edən insan öz yanaşma tərzini müdafiə etdikcə komfort rejimində qalır, öz fərdi inkişafına mane olur. Oxşarlıq metaproqramından daha çox istifadə edən insan fərqlilik metaproqramını da işə salmağı, müvafiq vəziyyətlərdə ondan istifadə etməyi bacarmalıdır. Eyni zamanda, əsasən fərqlilik metaproqramına üstünlük verən insan bunun da bir növ stereotip olduğunu dərk etməli, fərqliliyi iddia edərkən öz oxşarlıqlarını təkrar etdiyini müşahidə edə bilməlidir. Bu, hər bir fərdin öz daxilində stereotipləşmiş yanaşma tərzlərini dəyişdirməyə, bununla da daha geniş baxış bucağı ilə müşayiət olunan səmərəli ünsiyyətin formalaşmasına xidmət edəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. *Biçer T.* NLP Kişisel Liderlik. İstanbul, 2020, 360 s.
2. *Cüceloğlu D.* İnsan və davranışı. Psikolojinin temel kavramları. İstanbul, 2022, 608 s.
3. *Döyücü T.* Optimum Denge Modeli. İstanbul, 2018, 656 s.
4. *Gün N.* NLP – Zihninizi Kullanma Kılavuzu. İstanbul, 2017, 224 s.
5. *Uzuner C.* NLP Teknikleri Koleksiyonu: 2 ciltte, I c., Ankara, 2021, 440 s.
6. *Yurdakul K.* Nöro-Linguistik Programlama (NLP) Eğitiminin Kendini Gerçekleştirmek Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2003, 116 s.

Redaksiyaya daxil olub 22.01.2024