

# Beyin Gücünü Etkin Kullan

– berberce · 10 Nisan 2023

Dr.Daniel G.Amen,"Her Yaşta Mükemmel Beyin" isimli kitabında beyin esnekliğinin artırılmasının 10 farklı yolunu öngörmüştür:1.Bilgi toplayın.

2.Kişisel kontrol duygusunu geliştirin.

3.Özsaygınızı geliştirin.

4.Haz merkezinizi sağlıklı tutun.

5.Geçmişteki travmaların etkisinden kurtulun.

6.Korkularınızla yüzleşin.

7.Zorluklara karşı koyma yeteneğinizi güçlendirin.

8.Pozitif duygular kullanın,özellikle gülün.

9.Ahlaki değerlere güvenin.

10.Sosyal yaşamdan aldığınız desteği besleyin.

Aklınızı daha iyi çalıştıracak zeka egzersizleri :

Baskın olmayan elinizle diş fırçalayın,gözleriniz kapalı duş alın,sabah aktivitelerinizi değiştirin,tanıdık nesnelere ters çevirin( masa, sandalye,fotoğraf,gördüğünüz her nesnelere),burnunuzla yeni bağlantı kurun(yani her koku beyinde farklı bir anlamla ilişkilendirilir,farklı kokular farklı çağrışımlar uyandıracaktır),araba penceresini açın,yedek değişim ile oynayın,grup olarak bir sanat projesi yapın,gününüzü daha fazla sosyal bağlar kurarak geçirin,farklı şekillerde okuyun(farklı türler farklı yazarlar,sesli okuma,sessiz okuma ve tersten okuma gibi),yabancı gıdalar yiyin(yani alışık olmadığınız farklı kültürlere,farklı yörelere ait yemekler gibi).

Plasebo etkisi nedir? Herhangi bir farmakolojik etkisi olmadığı halde kullanılan bir ilacın,kullanma nedeni olan hastalığa ya da rahatsızlığa iyi gelmesi durumu.

Pareto Kanunu nedir? (İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto) Nedenler ile sonuçlar arasındaki dengesiz orantı kaçınılmazdır.%80 sonuç,%20'lik nedenden dolayı meydana gelmiştir bu yüzden azın yasası da denmektedir. Telefon rehberimizde yüzlerce kişi eklidir ancak biz zamanımızın %80 ini rehberimizdeki %20'siyle görüşerek geçiririz;aynı durum sosyal medya için de geçerlidir.

Yüzde 2 Kuralı: Belirli bir alandaki ödüllerin çoğunluğunun,alternatifler üzerinde yüzde 2'lik bir avantaj sağlayan insanlara,ekiplere ve organizasyonlara göre birikeceğini belirtmektedir.İki katı sonuç almak için iki kat daha iyi olmanıza gerek yok.

Matthew Etkisi nedir?Zamanla,biraz daha iyi olanlar ödüllerin çoğunluğunu alır.Biraz daha kötü

olanlar,hiçbir şey kazanamazlar. Bu etkinin adı İncil'deki Matthew suresinden alınmıştır ve şöyledir: "... sahip olanlara daha çok verilecek ve onlar bereket sahibi olacaklar;ama hiç bir şeyi olmayanların ise sahip oldukları bile ellerinden alınacak..."

Bu terim sosyolog Robert K.Merton tarafından 1968 yılında ortaya atıldı,psikolojide ise Keith Stanovich tarafından kullanılmıştır.

Yaratıcı süreç,eski fikirler arasında yeni bağlantılar kurma eylemidir ve yaratıcı düşünme çoğu kez ciddi bir çalışmanın ürünüdür.

- 1.Malzeme toplama.
- 2.Aklınızdaki malzemenin üzerinde yoğun bir şekilde çalışmak.
- 3.Problemlerden uzaklaşmak.
- 4.Fikrin doğal olarak size geri dönmesini sağlamak.
- 5.Fikrinizi gerçek dünyada test etmek ve onu geri bildirim dayalı olarak ayarlamak.

Beyni yeniden programlama sayacağımız 4 basamak,etkili öğrenmenin de bir anahtarı olarak başvurulacak tekniktir:

- Ne istediğine karar vermek.
- İstenilen şeyi yapmak.
- Yapılanlar sonucu olan şeylere dikkat etmek.
- Hedef elde edilene kadar çıkan sonuçlara göre yapılan şeyde değişiklikler yapmak.

"Gelişimi tamamlanmış yetişkin bir insan yıllarca toplanan düşüncelerden,arzulardan,dürtülerden,korkulardan ve tercihlerden oluşan ayaklı bir evren gibidir." (Dr.Deepak Chopra& Prof. Rudolph E. Tanzi "Süper Beyin"adlı kitabından).

Aldığım bütün bu notlar, "Beyin Gücünü Etkin Kullan" adlı eserinden A.William Deckard'ın.Siyasette,futbolda ve magazin haberlerinde incir çekirdeğini doldurmayacak konuları haftalardır konuşuyor da,beynimizin nasıl sistem ve düzen içerisinde çalıştığını hiç düşünüyor muyuz acaba?Kim kaç gol attı,kim kiminle yakalandı,kim kaç oranında oy alacak vs.Bir çoğumuz sağ beynini mi yoksa sol beynini mi etkin kullandığı bile bilmez, sağ beynin üç özelliğini sorsanız,sayamaz,buna üniversite öğrencileri de dahil.

Anadolu kültüründen etkilenecek uzun yıllar Türkiye'de yaşamış olan yazar, eğitim sistemimize de bir gönderme yapıyor:

"Örgün eğitim kurumlarının birçoğu öğrencileri sol beyin yetenekleri bağlamında eğitmekte,zekanın sözsüz bölümünü ihmal etmektedir."

Kesinlikle doğru biz öğrencilerin hep ya doktor ya mimar ya mühendis olmasını isteriz fakat ya şair ya yazar ya besteci ya ressam olmasını hiç istemeyiz,karın doyurmayan boş işler olarak görürüz

Çünkü.Öğrencinin başarısını ve zeka düzeyini matematik dersine göre değerlendiririz,o iyiyse hepsi iyi,o kötüyse hepsi kötüdür algısı vardır.

Kıtabın son sayfasının son pragrafında şöyle der:

"Karşılıklı insan ilişkilerini kuvvetlendirmek,duygu alışverişi yapmak beynin esneklik kazanmasını artırır.Ayrıca sahip olduğunuz endişe ve depresyon da giderir.Başkalarını sevebilmek,bunu hissetmek en az ilaçlar kadar endişelerinizi gidermede etkilidir.Hem bu da sağlıklı ve eğlenceli olan yoldur."