

Beyninizi Geliştirmek Sizin Elinizde

Şu sıralarda problem çözümleriyle, haberli habersiz sınavlarla ya da testlerle sıkıştırılmış bir okul dönemi geçiriyor olmalısınız. Ridaniye Savaşı'nın tarihini, demir elementinin atom ağırlığını ve örneğin koşmak fiilinin bütün fiil çekimlerini anımsamaktan fena halde bunaldıysanız, yalnız değilsiniz. Ancak çaresiz de değilsiniz: Yalnızca başınızın içindeki yakın dosta dönün! Bu dost kim mi? Elbette beyniniz! Beynin nasıl çalıştığını anlamak, öğrenme yeteneğini yükseltmede yardımcı olabilir. Ek olarak, beyni güçlendirip korumak sizin elinizde.

Beynin düşünce üretmesi ve bütün bilgileri biriktirmesi, tümüyle İnternet'e benzetilebilir. Farklı bilgileri tutmada ve işlemede, beynin farklı alanları kullanılır. Bu alanların arasındaki haberleşme sinir yollarının oluşturduğu bir ağ aracılığıyla gerçekleşir. Sinir hü-

relerinden dışarı yayılan yollar, bir sinir hücresini ötekine bağlar ve onların birbirileriyle "konuşmasını" sağlayan bir ağ yaratır. Bu da öğrenmeye, sonra bu bilgiyi geri çağırmaya olanak sağlar. İşte, sinir hücreleri web sayfalarına, ve sinir yolları da bu sayfalarda-

ki bağlantılara benzer. Bir şey öğrenmeye çabaladığınızda, yeni bir bağlantı yapar ya da yeni bir bağ eklersiniz. ABD Seattle'daki Washington Üniversitesinden sinir sistemi üzerine çalışan Eric Chudler "Çalışma ve öğrenme, var olan sinir hücreleri arasında yeni ya da daha güçlü bağlantılar yaratır." diyor. Tek bir bağ için daha çok egzersiz yapmak, tıpkı bir kasın güçlenmesi için yapıldığında olduğu gibi, o bağı güçlendiriyor.

Öğrenme ve ezberleme için gerekli olan düşünme, sinir hücreleri arasında bağlantıların yaratılmasına yardım eder. Zihinsel enerjinizi zorladığınızda, beyninizdeki sinir hücreleri, öteki sinir hücreleriyle bağlantı kurmaya yarayan çok ince lifimsi uzantıları ("dendrit" ve "akson"lar) geliştirirler. Başka bir deyişle ve özetle, aklınıza gelen tüm ödevleri beyniniz bu bağlantılarla yapar.

Bütün bu sinir hücrelerinin harekete geçmesi ve çalışması için, iyi bir yakıt gereksinimleri var! Börek, çörek ya da hamburger ve meşrubattan ibaret bir beslenme biçimi yerine, sağlıklı yiyeceklerden oluşan dengeli bir beslenme, sinir hücresi gelişimine katkı yapar: Süt, yumurta, yoğurt gibi günlük olarak üretilen gıdalarda, özellikle fasulyede ve ette bulunan proteinler, enerji deposu karbonhidratlar ve balıklardan alınacak omega türü bazı yağlar beyni besler. Çikolata severlere bir müjde verebiliriz: Araştırmalar, kakaoda bulunan "flavanol" maddesinin beyne kan akışını artırdığını gösteriyor. Bu madde,

beynin işlevlerini geliştirebilir ve çalışmalara yardımcı olabilir. Ama kesin sonuçlar için, daha çok araştırma yapılması gerekiyor. Çikolata sevmiyorsanız, beyninizi geliştirmek için ceviz, kiraz, çilek, ahududu, böğürtlen ve siyah üzüm tüketebilirsiniz.

Beyni Eğitmek

Egzersizlerin beden için çok yararlı olduğunu biliyoruz, ama egzersizin beyin için de çok yararlı olduğunu hepimiz biliyor muyuz acaba? Tıpkı beden gibi, beyin de egzersizlerle şekillendirilebilir. Kültür-fizik hareketleri beyne daha çok kan gönderilmesini sağlayabilir. Bunun yanı sıra antrenman sırasında salınan hormonlar, zarar görmüş sinir hücrelerini gerçekten onarabilir. Egzersizin stresi azalttığı, enerjik olmayı sağladığı ve dikkati artırdığı da kanıtlanmış. Bunların tümü, beynin performansını daha da güçlendirmeye yardımcı olur.

Beyni güçlendirmenin tek yolu fiziksel egzersiz değil. Aklınız zihinsel egzersizlerden de yararlanır. Sudoku oyununa düşkün müsünüz? Bilmece sever misiniz? Beyniniz de sever. Zihinsel egzersiz, beynin genç ve atik kalmasını sağlar. Beyni, gerçekten zorlayarak geliştirebilirsiniz. Mantık oyunları, bilmece-bulmacalar ve beyni zorlayarak çalıştıran şeyler zihinsel olarak zinde kalmanın eğlenceli araçları. Mantık ve bellek gibi beyin becerilerini geliştirmek üzere tasarlanmış bulmacalar, karmaşık desenler, resim tamamlama çalışmaları ya da problemlere kişisel çözüm bulmayı geliştiren video oyunları bile var!..



Çalışırken Alışkanlıklar Değerli

Beyin bir öğrenme makinesi ve tıpkı bir bilgisayar gibi; edinilen bilgiyi belirli bir yolla eklemeyi yeğliyor. Yineleme sinir yollarını ve belleği güçlendirmenin bir yolu. Örneğin, kimileri için, bir kitaptaki bir bölümün anahtarlarını çıkarmak ve ders sırasında aldığı notları yeniden yazmak iyi bir yol. Bu yöntemi benimseyip uygulayan birinin beyni, bilgiyi birkaç kez görüyor ve beyindeki bağlantılar güçleniyor. Bu yöntemi deneyenlerden biri, 15 yaşında Ali Gürcan, "Yazdığınız her seferde bilgiyi aklınıza daha iyi sokuyorsunuz." diyor. Anladığından emin olmak için Ali o gün edindiği bilgileri her akşam yeniden yazıyor. Anahtarları çıkarmak ve yeniden yazmak için her akşam yarım ya da bir saat arasında bir zaman harcıyor.

16 yaşındaki Lale Manlıgüç de, beyin gücünü geliştirmek için benzer bir yol izliyor. "Yineleme ve not alma, kesinlikle, çalışmak için kullandığım yöntemler." diyor Lale. Ancak ezberlemek için, anımsama yöntemini kullanıyor; bilinmeyen ad, sözcük ya da kavramları ilk harfi aynı olan bilinen sözcüklerle ilişkilendiriyor. Her harf beyni tetikliyor ve sinir hücreleri gereksinim duyulan bilgiye kolayca ulaşıyor.

Zihin Sizin Zihniniz

Beynin genel yönetimi için pek çok yöntem önerilebilir. Ancak, sağlıklı bir beyin bilmece, bulmaca ya da kendisini geliştirmeye uygun hangi tür oyunlarla ne kadar oynadığınızın ya da uğraştığınızın önemi olmaksızın, doğru dürüst çalışmaz.

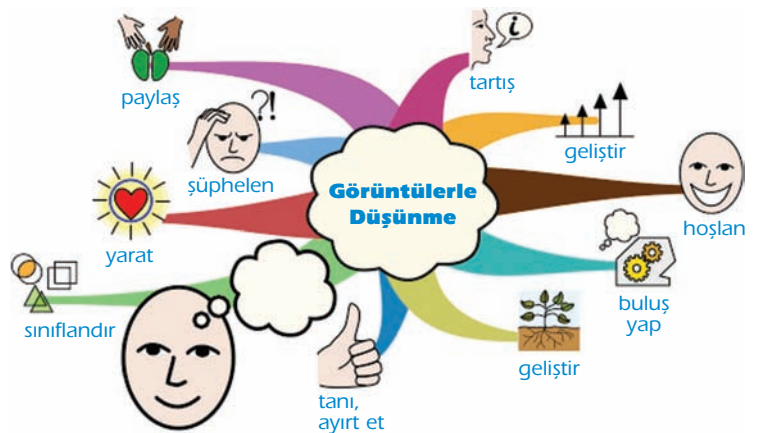
Biliminsanları, beyin sağlığı için bir insanın yapması gereken en iyi şeyleri şöyle sıralıyorlar: "Egzersiz yapmak; iyi beslenmek; kafayı çarpma olasılığının bulunduğu bazı etkinlikleri yaparken kask takmak; taşıtlarda emniyet kemeri bağlayarak beyne zarar verebilecek durumlardan kaçınmak; beyne zarar veren uyuşturuculardan kesinlikle uzak durmak; yeterince uyumak..." Bu temel önerilerin ötesinde, bazı kare bulmacaları, beyne dayalı çalışma becerilerini ve zihin jimnastiklerini günlük rutininize eklemeye çalışın. Emin olun ki, sonucundan hoşnut olacaksınız.

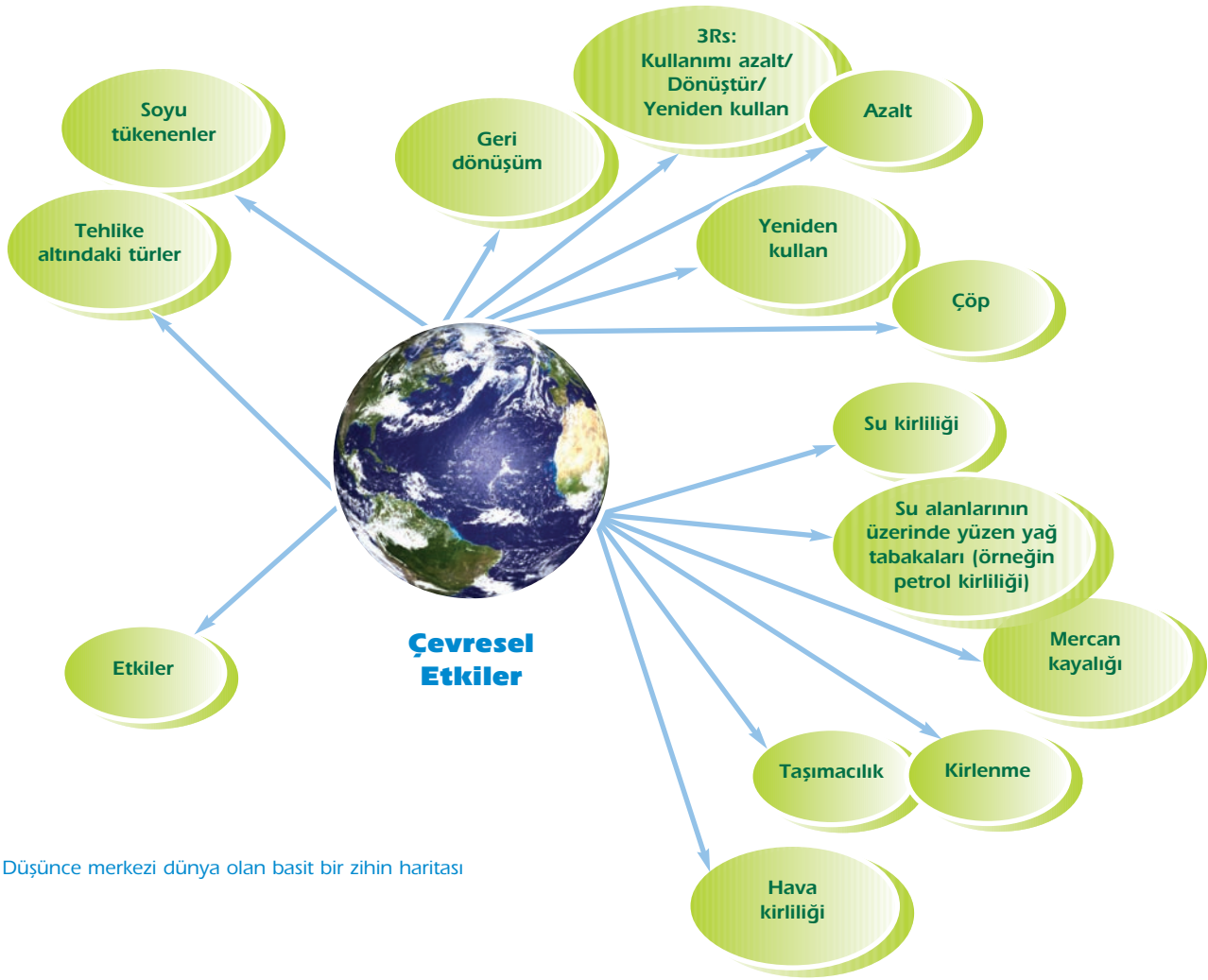
Zihin Haritası

İngiliz psikolog Tony Buzan, 1960'lı yıllarda, geleneksel yöntemlerle ders çalışmanın bir hayli karmaşık ve yeterince verimli olmayan bir iş olduğu savını ortaya attı. Buzan'a göre öğrenciler anahtar sözcüklerden, resimlerden ve grafiklerden yararlanıp beynin her iki yarımküresinin yeteneklerini aynı anda kullanarak, çalıştıkları konuyu daha kolay öğrenebilir, akıllarında tutabilir ve arkadaşlarına, hocalarına anlatabilirlerdi. Buzan "Zihin Haritası" denen bir bilgi edinme yöntemi geliştirdi. Yöntem, insan zihninin işleyişini de yansıtıyordu. Bu gelişmeden bir süre sonra, yeni bir model geliştirildi. Bu modele göre, insan "kırmızı" gibi bir kavramı düşünür düşünmez zihninde bu kavrama en yakın kavramlar canlanıyordu. Sonra bu ikincil kavramlar, kırmızıyla daha uzaktan ilişkili kavramların tetiklenmesine yol açıyordu. Bu modele göre, insan zihni çok kısa sürede, bir kavramdan yola çıkarak yüzlerce kavrama ulaşabiliyor ve yaratıcılık sergileyebiliyordu.

Özetle zihin haritası, beynin gerçekte nasıl çalıştığına ve organize olduğuna dayanan bir not alma yöntemi. Düşünce süreci, bir merkez düşünceyle başlar, sonra da oluşan yeni düşüncelerin çoğu farklı yönlere sapar. Bir zihin haritası da aynı yapıyı kullanır. Zihin haritası yaparken renkleri kullanmak çağrışımları güçlendirir. Bu konudaki çalışmalar beynin yalnızca renkleri değil görüntüleri ve resimleri de sevdiğini, bunların tümünün anımsamayı kolaylaştırdığını gösteriyor.

Renkleri, dalları ve resimleri kullanan zihin haritası aslında beynin nasıl çalıştığını yansıtır.





Düşünce merkezi dünya olan basit bir zihin haritası

Zihin Haritası Yapmak

Zihin haritası yapmak için bir dosya kâğıdı (A4) ve renkli kalemler yeterli. Kâğıdın tam ortasına, üzerinde düşündüğünüz kavramı, konuyu ya da problemi özetleyen ve en çok bir-iki sözcükle anlatılabilen bir şey yazın. Bunu bir çember ya da elips içine alın. Sonra bu konuyla ilgili olarak aklınıza ilk gelen kavramları, yine benzer şekilde anahtar sözcüklerle merkezden uzaklaşarak yazın; bunların da çevresini çizin ve kalın çizgilerle merkeze bağlayın. Anahtar sözcükler, resimler ve grafikler kullanmaktan çekinmeyin. Daha sonra aklınıza gelen ayrıntıları biraz daha uzağa yazın ve farklı renkler kullanarak, çizgi kalınlığınızı incelterek bunları da daha önce oluşturmuş olduğunuz yan kavramlara bağlayın. Birbirinden uzak iki grup arasında bir ilişki olduğunu düşündüğünüzde, yine renkli bir kalemle bun-

lar arasında birer çizgi çizerek bağlantıyı vurgulayın. Düşünceleriniz geliştikçe ya da aklınıza yeni şeyler geldikçe zihin haritanızı değiştirebilir, hatta yeni baştan çizebilirsiniz. Bu yolla oluşturacağınız bir zihin haritasının, küçük bir A4 üzerinde, geleneksel yöntemlere kıyasla çok daha fazla bilgi barındırdığını ve kolayca aklınızda kaldığını gördüğünüzde sakın şaşırmayın!

Serpil Yıldız

Kaynaklar

Sandra Gahlinger, "Boost Your Brain, Make the most of your gray matter" Current Health, Eylül, 2007
<http://www.jcu.edu.au/studying/services/studyskills/mind-map/howto.html>
<http://members.optusnet.com.au/charles57/Creative/Mindmap/>