



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

Kullan ya da Kaybet!



Beyin Kullanma Kılavuzu



Madde 1:



Anılarını Depola

Beyin her zaman bir depo gibi çalışır. Telefon numarası hatırlamak gibi kısa dönem anıları veya geçen yıl doğum gününde neler yaptığın gibi uzun dönem anıları depolar. Tanıştığın insanların isimleri, geçmişte vakit geçirdiğin kişiler beyninde kayıtlıdır. Bilgileri kaydet, hatırla ve gözden geçir. Bu sayede güçlü bir hafızaya sahip olacağın gibi, unuttuğun birçok bilgiyi de yeniden canlandıracaksın. Sonsuz hatıralarla dolu hayatında yaşadığın her şey beyninde depolanırken, sana da bu depoyu kullanma şansı doğacak. **Değerlendir!**



Madde 2:



Öngörülere sahip olduğunu fark et

Bilim adamları senin beyninin geleceğe dair öngörü yeteneği olduğu konusunda hemfikir. Yarın ne giyeceğinden beş sene sonra kendini gördüğün yere kadar birçok gelecek planını zaten yapılabiliyorsun. Bunu değerlendirmek yine senin elinde. Beynin bu konuda sana imkan tanıyor. **Fark et!**



Madde 3:



Duyguların merkezini keşfet

Beyin sadece bilgi depolayan bir mekanik değil. Kalple bağıdaştırılan hislerin merkezi de beyin. Duygular, motivasyonlar, umutlar, korkular, heyecanlar...

Sinirli veya güler yüzlü insanlara vereceğin tepkilerin nasıl olması gerektiğine önce beynin karar verir.

Arkadaşınla sevgilin arasındaki ilişki farkını beyinde şekillendirip ona göre ilişki kurarsın. Hayat tecrübelerine bağılı olarak korkacağın nesne veya olaylara yine beyninin sana yolladığı sinyallerle karar verirsin. Bu sinyalleri kontrol etme gücü sana ait. **Keşfet!**



Madde 4:



Bilgi birikimini geliştir

Gereksiz bir bilgi beyinden kolayca atılabilir, önemli gördüğün deneyimler hayatın boyunca sana yardımcı olur. Zaman içinde edindiğin bilgilerin önemini fark et ve bunları değerlendir. Beyin sana bu imkanı sunar. Bu imkanı değerlendirdikçe zekan da gelişmiş olur.

Geliştir!



Madde 5:



Uykunun önemini algıla

Uyuduğın zaman beyninin büyük bir bölümündeki nöronlar uyanık zamanlardan daha fazla çalışır. Düzenli uyku öğrenme kapasiteni artırır. Gerekli bilgilerin depolanmasına, gereksiz bilgilerinse kolay atılmasına yardımcı olur. **Algıla!**



Madde 6:



Bilinçli olduğunu fark et

En azından bu yazıyı okuyor olman bile yerinde bir bilince sahip olduğunu gösterir. Beyninde binlerce nöron iletişime geçerek senin bilincini oluşturur. **Fark et!**



Madde 7:



Amacını belirle

Hayatında, uğruna yaşanmaya değer bir amaç ve çile çekmeye değer bir hedef bulundur. Amacı olmayan beyin programlanmamış bir beyindir ve dış etkiye çok açıktır. Amaçlar yakınlarında bir yerlerde duruyor.

Belirle!

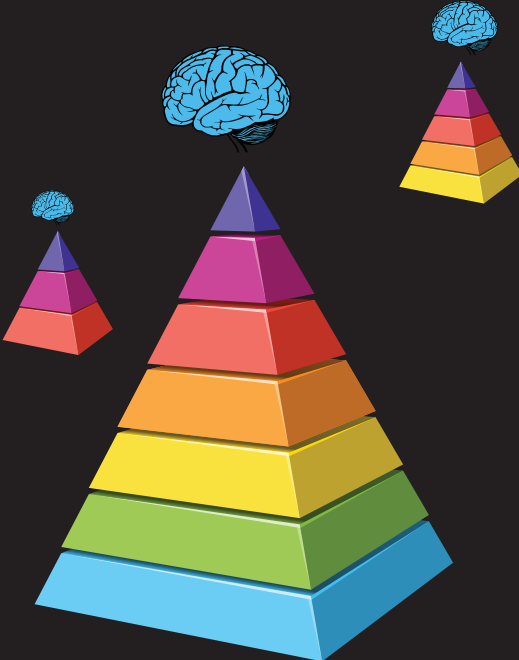


Madde 8:



Stratejik düşün

Hedefini bir piramit olarak düşün ve bu piramidin en tepesine senin için en önemli şeyleri koy. İleride nasıl biri olup nasıl anılmak istediğine karar ver. Amaç belirlemek, kendini kodlamak, stratejik düşünmek, yol haritanı çizmeye benzer. Öncelik sıralamana göre zaman yönetimi geliştir. Öncelik sıralaman tamamen senin elinde. **Düşün!**



Madde 9:



Sevdiğin sporu yap

Düzenli spor veya haftada bir terleyecek kadar yapılan spor ruh halini yerine getirecektir. Aynı zamanda olumlu düşünmene de yardımcı olacak ve beynini büyütme faktörü sağlayarak genç tutacaktır. En sevdiğin sporu belirle. **Spor yap!**



Madde 10:



Beynini zorla

Zihinsel egzersizler beyinde sinirsel bağlantı havuzunu zenginleştirir. Beyinde bağlantı sayısını en çok arttıran şeyler; yorum yapmak, tekrar yapmak, yeni şeyler öğrenmek, yeni deneyimlere açık olmak, alışkanlıkları terk ederek rutini değiştirmektir. **Zorla!**

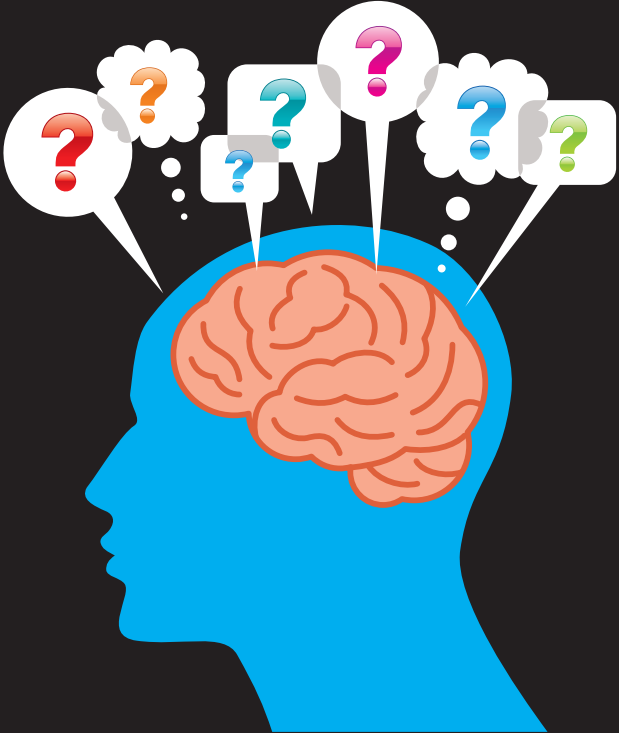


Madde 11:



5 N 1 K kullan

Hafızanın 6 sadık hizmetçisi: Kim, Ne, Nerede, Ne zaman, Nasıl, Niçin soruları...
Kolay hatırlayıp unutmamak için, bu sorular dilinin ucunda **Kullan!**

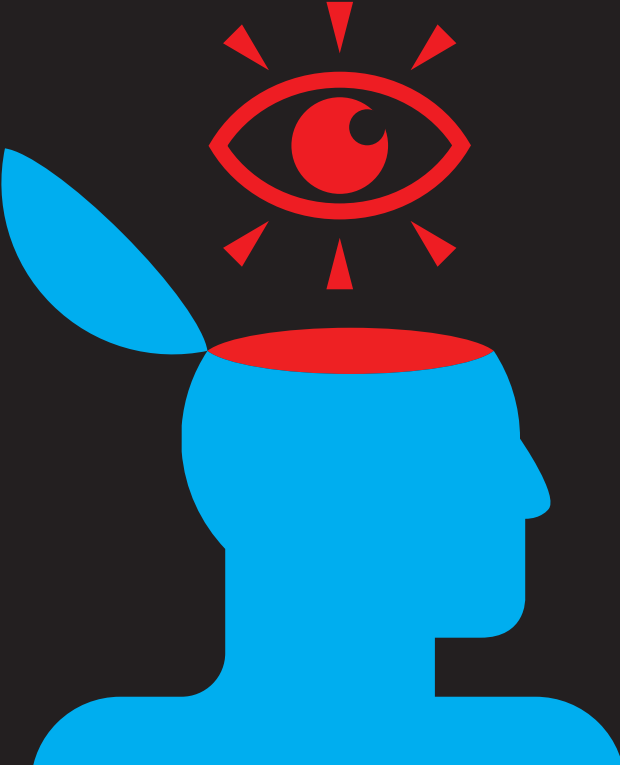


Madde 12:



Şoför koltuğuna otur

Dikkati ve algılama gücünü arttıran en kestirme ve kalıcı öğrenme, aktif gözleme ve pratik yapmaya bağlı. Bir yolu en iyi şekilde öğrenmek için şoför koltuğuna otur, olup biteni izle. **Gözlemci ol!**



Madde 14:



Basit ol

Mutluluk parfüm gibidir; kendine sürmeden başkasına bulaştıramazsın. Yürüye bilmek, konuşabilmek, ağlayıp gülebilmek bile başlı başına birer mutluluk kaynağı. Küçük şeylerle mutlu olmak yine senin elinde. “Az ye, az uyu, az konuş” felsefesine uy. Herşeyde ölçülü olmak beyin dostudur. **Basit ol!**



Madde 15:



Sosyal temas kur

Zengin ve uyarıcı ortamlarda büyüyen çocukların test performansları, yalın ortamlarda yetişen çocuklara göre daha başarılıdır. Hayvanlarla, insanlarla, çiçeklerle bağlantı kur, konuş ve onlarla anlaş. **Sosyal temas kur!**



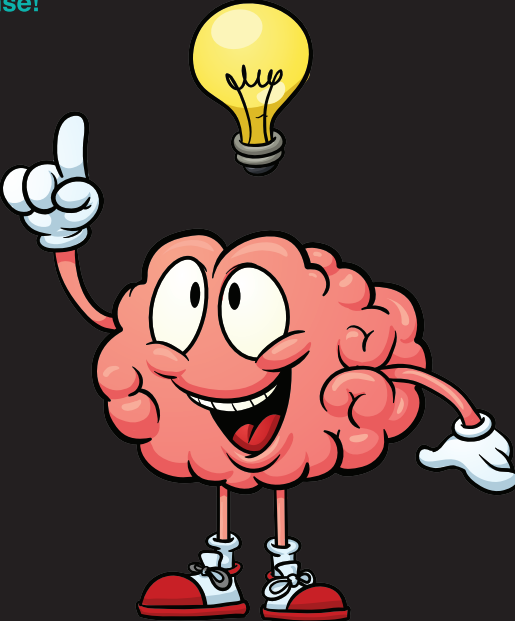
Madde 16:



Gülümse

Hayatının hiçbir anında gülmekten kaçınma. Sen güldüğünde, organizman güzel bir mesajla iyileşir. Çünkü gülme esnasında diyaframın kasılır; karaciğer, dalak, mide, bağırsak gibi birçok organın uyarılır. Aynı zamanda yüz, boyun, kol, karın gibi kasların gevşer. Gülmek beyninin haberci dopamin kullanan parçalarını harekete geçirir. Dolayısıyla gülmek beyin için zevklidir ve hatta bağımlılık yapar. Yüzlerinde gülümseme çizgileri olanların 8,5 yıl uzun ömürlü olduklarını unutma.

Gülümse!

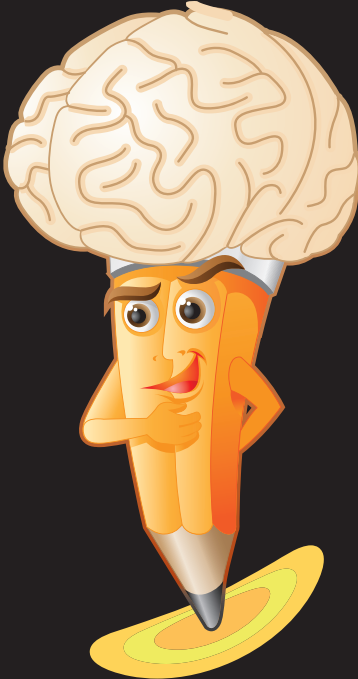


Madde 17:



Yazı yaz

Düşünce süreçlerini netleştirmek, önemli bilgileri hafızana kazımak ve gelecekte bu anı daha iyi hatırlamak için yazı yazmak en iyi yöntemlerden biri. Yaratıcılığını ve parlak fikirlerini daha verimli bir hale getirmek için yazmak, beynin için de çok özel bir egzersiz. Böylece daha analitik bir düşünmeye sahip olursun. **Yazı yaz!**



Madde 18:



Net ol

Dağınık bir oda veya karışık bir çalışma alanı düşünmeyi verimsizleştirir. Zihinsel işler yapacağın yeri buna uygun biçimde tasarla ve şekillendir. Bulduğun ortam kadar kendinde de sadelik ve netlik önemli. Zor bir zihinsel işe başlamadan önce kendini gevşet, bedenini ve ruhunu rahatlat ve ne yapacağını netleştir.

Net ol!



Madde 19:



Yediklerine dikkat et

Uzun ömürlü bitkilerin ve antioksidan gıdaların bolca tüketilmesi çok önemlidir. Ceviz, badem, fındık, kırmızı meyveler ve taze besinler gibi... Omega3 beynin %20'sini oluşturur. Balık ve keten tohumu yağında bol miktarda bulunur. Az kalorili besinler ömrün %30 uzamasına neden olur. **Yediklerine dikkat et!**



Madde 20:



Hareketli ol

Yaptığın işi ayakta ve yürüyerek yapmak, bir adım daha fazla atmak beynin daha fazla oksijen almasına sebep olur. Fiziksel egzersiz yap!

Hareketli ol!





Hayat Tercihtir



Davranış
Bilimleri ve
Sağlık alanında

Türkiye'nin ilk ve tek
tematik Üniversitesi



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

İnsanı anlamaya bir adım daha...

www.uskudar.edu.tr



facebook.com/UskudarUniversitesi



twitter.com/uskudaruni