

# Z İ «m

ĞELİSTİnmmin

101

yoü

Rachel Walker =Ntv

zmm

ûELİSTmmnıİT»

101

îjolu

101 farklı parlak fikir, aktivite ve küçük bir yaşam tarzı değişikliğiyle beyin gücünüzü arttıracak, hafızanızı geliştirecek, kötü düşüncelerden arınacak ve daha sağlıklı düşüneceksiniz.

- Yeni bir dil öğrenmek kişiyi yaşlılığın neden olduğu birtakım zihinsel hastalıklardan korur.
- Kahkaha atmak beyni canlandırır, bu da kişinin öğrenme kabiliyetini artırır.
- Müzik, zihni uyararak beynin sözel işleyişini geliştirir.
- Yogaysa zihni, bedeni ve ruhu dengeli bir bütün yaratacak şekilde birleştirir.

Zihni Geliştirmenin 101 Yolu sadece beyninize iyi gelmekle kalmayacak, genel sağlık durumunuzu düzeltecek, kötü beslenme alışkanlıklarınıza kökten bir çözüm getirecek ve boş zamanlarınızı daha verimli geçirmenizi sağlayacak.

ISBN 978-605-5056-87-2

#nv yayınları 17 TL



9 786055 056872



THG

2018 366757

ELS

THG 0366757 ELS



6ELİSTİftm£HI71

101

you

RACHEL WALKER

Çeviri

Erhan Kibaroglu

101 Ways To Improve Your Mind / Zihni Geliştirmenin 101 Yolu

Rachel Walker

© 2004, Michael O'Mara Books

NTV Yayınları Direktörü Elif N. Kutlu Editör

Onur Kaya

Çeviri

Erhan Kibaroglu

Grafik Tasarım

Ayhan Şensoy

Yardımcı Editör

Nil Tuna

Proje Koordinasyon

Yakup Akyıldırım, Özgür Akhan

Satış Yönetmeni

Tüzün Bülbül ISBN: 978-605-5056-87-2 1. Baskı: Mart 2016 Sertifika No: 12444

#TIV yayınları

[info@ntvyayinlari.com](mailto:info@ntvyayinlari.com)

[www.ntvyayinlari.com](http://www.ntvyayinlari.com)

Doğuş Yayın Grubu A. Ş.

Ahi Evran Caddesi No:4 34398

Maslak-Sarıyer/İSTANBUL

Tel: (212) 304 08 88 Faks: (212) 335 03 48

Tüm hakları saklıdır. Doğuş Yayın Grubu A. Ş.'nin yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez.

BASKI

Promat Basım Yayın San. ve Tic. A. Ş.

Orhangazi Mahallesi 1673 Sok. No:34, Esenyurt / İstanbul Tel: 0212 622 63 63 Faks: 0212 605 07 98

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler	11
Giriş	13
Kısa bir stres testi	15
1. Gelişim için pratik yapın	18
2. TEST 1	19
3. Ginseng	21
4. Yeni bir dil öğrenin	22
5. Omega-3	23
6. Geriye doğru sayın 1	24

7. Bahçeyle uğraşın	25
8. Kalsiyum	26
9. Yoga	27
10. Tatlı rüyalar	28
11. Tempolu yürüyüş	29
12. TEST 2	30
13. Evcil hayvan besleyin	32
14. Kayıp zamanı değerlendirin	33
15. Müzik	34
16. Aromaterapi	35
17. Su	36
18. Kabuklu yemiş	37
19. Bulmaca	38
20. Beyin jimnastiği	39
21. Brokoli	40

22. Klasiklerin özetleri	41
23. TEST 3	42
24. İnternet	43
25. Geriye doğru sayın 2	44
26. Lütfen sigaranızı söndürün	45
27. Beta karoten	47
28. Kahkaha atın	48
29. Glüköz	49
30. Akupunktur	50
31. Domates	51
32. TEST 4	52
33. Pollyanna	54
34. Amino asit	55
35. Şekerkamışı şurubu	56
36. T'ai chi	57

37. Daha az kafein	58
38. Örgü örün	59
39. B vitamini deposu	60
40. Aerobik yapın	61
41. Ezberinizi kuvvetlendirin	62
42. Meditasyon	63
43. C vitamini	64
44. TEST 5	65
45. Pancar	66
46. Fotoğraf çekin	67
47. Alexander tekniği	68
48. Mutlu tesadüf	69
49. Fasulye	70
50. Kafiye	71
51. Zihni boşaltmak için	72



52. Yağa hayır	73
53. TEST 6	74
54. Satranç	76
55. Tenis	77
56. Kalıpların dışına çıkın	78
57. Briç	79
58. Thai masajı	80
59. Şiir ezberleyin	81
60. Çikolata yiyin	82
61. Kahvaltı şart!	83
62. İki elle yazın	84

— 8 —

87. Abur cuburu kesin	110
88. isim hatırlamanın kolay yolu	111
89. Refleksoloji	112

90. B Vitaminleri	113
91. Alışkanlıklarınızı değiştirin	114
92. Hint masajı	115
93. Yapboz	116
94. TEST 10	117
95. Gözünüzde canlandırın	118
96. Bira mayası	119
97. Yumurta	120
98. Derin nefes alın	121
99. Artı / Eksi metodu	122
100. Konsantrasyon	123
101. Bir yol da siz bulun	124
Cevaplar	125

93	İktisadiyatın kavramları	93
94	İktisadiyatın sınıflandırılması	94
95	İktisadiyatın temel kavramları	95
96	İktisadiyatın temel kavramları	96
97	İktisadiyatın temel kavramları	97
98	İktisadiyatın temel kavramları	98
99	İktisadiyatın temel kavramları	99
100	İktisadiyatın temel kavramları	100
101	İktisadiyatın temel kavramları	101
102	İktisadiyatın temel kavramları	102
103	İktisadiyatın temel kavramları	103
104	İktisadiyatın temel kavramları	104
105	İktisadiyatın temel kavramları	105
106	İktisadiyatın temel kavramları	106
107	İktisadiyatın temel kavramları	107
108	İktisadiyatın temel kavramları	108

Faydalı ögütlerinden ve bu kitabı yazmam konusundaki teşviklerinden ötürü Margaret Klein, Gillian Condon, Simon Matt-heson, Nicola Williams, Amanda Kilpatrick ve Bob Wilson'a çok teşekkürler.

## GİRİŞ

Bu gezegende hem yaratıcı hem de rasyonel düşünebilen, okuyup yazabilen, duyguları kavrayabilen ve hayattan keyif alabilen yegâne canlılar olarak biz homo sapienslerin zihinlerimizi tam kapasitesiyle kullanabilme yönünde çabalaması oldukça makûldür. Bunu devamlı olarak yapamamamız şüphesiz bir başka önemli İnsanî nitelik olan tembelliğin bir sonucudur ama bu kitap sayesinde bu dengesizliğin düzeltileceğini umuyorum.

Genellersek, zihin geliştirme konusunu ele alırken aslında iki ayrı kavramı hesaba katarız -beynin kimyası ve zihnin manevi yönü. Bu iki alan her ne kadar birbirinden ayrıymış gibi gözükse de sıklıkla örtüşürler. Örneğin, beslenme biçimimizi değiştirerek beynimizin fiziksel işleyişinin yanı sıra ruh halimizi, dolayısıyla moralimizi de değiştiririz. Benzer şekilde, iyi bir gece uykusu çekmek beynimizi dinlendirecek, stresimizi azaltacak ve ruhsal sağlığımıza iyi gelecektir.

Bu kitabı derlerken esas amacım okuyucunun hem beyin fiziksel işleyişine iyi gelecek hem de manevi esenlik duymasını sağlayacak, kendi kişisel ihtiyaçlarına göre aralarından seçebileceği farklı fikir, öneri ve bilgileri (beslenme önerileri; hafıza geliştirme, kötü alışkanlıkları bırakma, stres ve kaygıları yenme yöntemlerini de içeren) mümkün olduğunca bir araya getirmektir. Ayrıca okuyucunun zihinsel kıvraklığını ölçmeye yönelik bazı test ve bilmecelelere de yer verdim.

Son olarak, zihinsel kapasiteyi geliştirme yolunda sahip olduğumuz en etkili üç kozun öğrenme isteği, zihnimizi açık tutma becerisi ve yola devam etme kararlılığı olduğunu belirtmekte de fayda var. Bunlar olmadan kayboluruz ve “Zihin Haritaları”, vitaminler veya vicdan muhasebelerinin hiçbir faydası olmaz.

Rachel Walker

## SAĞLIK UYARISI

Bu kitapta önerilen bitkisel tedavilerin hiçbirine ilaç tedavisi altındayken ve doktora danışmadan riayet edilmemelidir.

Kitaptaki soruların cevapları 125. sayfada

## KISA BİR STRES TESTİ

Zihinsel sağlık “durumunuzu” değerlendirmenin en çabuk yollarından biri stres testinden geçmektir. Aşağıdaki sorulara verdiğiniz cevaplar stres seviyeniz hakkında ipucu verecek, şayet ihtiyacınız varsa doğru yardımı almanız yolunda size rehberlik edecektir.

Yakın dönemde bir aile yakını ya da bir arkadaşınızı

kaybettiniz mi?	Skor100
Yakın dönemde bir dostunuzla aranız açıldı mı?	Skor 65
Yaşlı veya hasta birine bakıyor musunuz?	Skor 95
Yakın dönemde taşındınız mı?	Skor 80
Yakın dönemde boşandınız mı veya sevgilinizden ayrıldınız mı?	Skor90
Sık sık sebepsiz yere ağladınız oluyor mu?	Skor 55
Yakın zamanda ciddi bir hastalık geçirdiniz mi?	Skor 85
Yakın dönemde iş değiştirdiniz mi?	Skor 60

Yakın dönemde sevdiğiniz bir ev hayvanınızı kaybettiniz mi?	Skor 35
	Skor

Sabahları uyanma motivasyonu bulmak neredeyse imkânsız mı geliyor?	25
Sevgiliniz veya ailenizle sürekli tartışıyor musunuz?	Skor 50
Yakın zamanda siz veya partneriniz hamile kaldı mı veya doğum yaptı mı?	Skor 70
Ailenizden biri yakın dönemde ciddi hastalık geçirdi mi?	Skor 75
Uyku düzeninizde bu yakınlarda bir değişiklik oldu mu?	Skor 10
Yakın dönemde iş hayatınızda sorunlar yaşadınız mı örneğin, iş arkadaşlarınız veya patronunuzla tartışıyor musunuz?	Skor 85

## PUANLAMA

Skorunuz 1 ila 150 ise düşük stres kategorisindesiniz demektir. Bu iyi haber ama stres belirtileri her an ortaya çıkabileceğinden tetikte olun.

Skorunuz 150 ve 250 arasındaysa muhtemelen stres ilintili birkaç durumdan muzdaripsiniz, yakın gelecekte bunların çaresine bakmanız gerekebilir.

Skorunuz 250'nin üzerindeyse neredeyse yoğun stres altındasınız ve durumunuzu hemen düzeltmek için harekete geçmeniz gerekiyor. Başlangıç için günlük gevşeme teknikleri uygulamak faydalı olabilir.

**ÖNEMLİ NOT:** Kendinizi aşırı karamsar veya moralsiz hissediyorsanız bir an önce aile doktorunuza başvurun.

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)

- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)

- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)
- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)
- [72](#)
- [73](#)
- [74](#)
- [75](#)
- [76](#)
- [77](#)
- [78](#)
- [79](#)
- [80](#)
- [81](#)
- [82](#)
- [83](#)
- [84](#)
- [86](#)
- [87](#)
- [88](#)
- [89](#)
- [90](#)
- [91](#)
- [92](#)
- [93](#)
- [94](#)
- [95](#)
- [96](#)
- [97](#)
- [98](#)
- [99](#)
- [100](#)
- [101](#)





## GELİŞİM İÇİN PRATİK YAPIN

İster tenisçi ister matematikçi ister sanatçı ya da bilimci olsun, kimse sıkı çalışmadan ve çoğu durumda bolca pratik yapmadan herhangi bir konuda uzmanlaşamaz. Zihninizi geliştirirken de durum farklı değildir. Kendinizi adanınız, sürekli olarak öğrenmeye hevesli olmanız ve ufkunuzu genişletmeniz, bazı durumlarda beslenme ve egzersiz yapmaya yönelik bambaşka bir yaklaşım geliştirmeniz gerekir. Kimse bunun kolay olacağını söylemedi!

İnsanlara hiçbir şey öğretemezsiniz; sadece içlerindeki keşfetmelerine yardım edebilirsiniz.

Galileo Galilei, İtalyan gökbilimci ve fizikçi, 1564-1642

## TESTİ

Bulmaca çözmek zihni betimsel yöntemler kullanmaya itmek için mükemmel bir yoldur. Önemli olan bunları ne kadar çabuk çözdüğünüz değildir; ilk anda çözümsüz gibi gözüken bir problemin üstesinden gelmeye yönelik düşünsel sürece dâhil olmak, yeni nöral yollar açıp sizi farklı açılardan bakmaya teşvik edecektir. Zihinsel çarklarınızı çalıştırma adma şu bulmacaları çözmeye çalışın.

Bir tüy kadar hafif, bir ahır kadar büyüğüm.

60 at bile beni yerimden kaldıramaz.

Ben neyim?

+

Ben dünün bugünü takip ettiği yerdeyim,

Ve yarın bunların ardında.

Ben neyim?

+

Akabilirim, ama yürüyemem.

Nereye gitsem düşünceler hemen arkamdan gelir.

Ben neyim?

+

Cennet ve Cehenneme açılan kapıların önündesiniz. Bu kapılarda bir şey yazmıyor. Her kapının önünde konuşan bir papağan var. Papağanlardan biri her zaman gerçeği öbürü ise hep yalan söylüyor. Hangi kuşun hangi kapının önünde durduğunu bilmiyorsunuz. Kuşlardan birine Cennet e açılan kapıyı tespit etmenizi sağlayacak bir soru sorma hakkınız var. Kuşlardan hangisine hangi soruyu sorardınız?

+

Bir adam size “Sana söylediğim her şey yalan” derse doğru mu yoksa yalan mı söylemektedir?

## GİNSENG

“Ginseng temel duyguları yatıştırır, ruhu korur, korkuyu giderir, maruz kalınan kötü etkileri defeder, gözleri canlandırır, kalbi açar, şevkimizi arttırır ve uzun süre tüketilirse ömrü uzatır.” Bu alıntı 2.000 yılı aşkın bir süre önce basılan, Çin’in ilk ilaçlar kitabı Shen NungPen Tsao’dandır. Bugünlerde bir “mucize ilaç” olmasa da, ginseng e övgüler yağdırılır ve yorgunluğu azaltıcı, kalp ve damarları canlandırıcı (bu da beyne daha çok oksijen gitmesini sağlar), sinir sistemini yatıştırıcı ve zihni sakinleştirici etkileri bulunduğu söylenir. Bazı çevrelerce hafızayı geliştirdiği de iddia edilir ama bunu destekleyecek kesin kanıt yoktur.

**ÖNEMLİ NOT:** Başka bir ilaç tedavisi altındaysanız doktorunuza danışmadan ginseng kullanmamalısınız.

## YENİ BİR DİL ÖĞRENİN

Seyahat etmek zihnin ufkunu genişletir; yeni bir dil öğrenmek de öyle. Kanada'da yapılan bir araştırma yabancı bir dilde yetkinleşmenin (iki dil bilen biri haline gelme seviyesinde) beyni yaşlanmaya bağlı kısa ve uzun süreli hafıza kaybı gibi hastalıklardan koruduğunu göstermiştir. İkinci bir dile hâkim olma seviyesine gelemesiniz bile akıcılığa ulaşma yolunda çabalamak konsantrasyonu ve bilgileri aklında tutma kapasitesini geliştirecektir.

## OMEGA-3

Balık, özellikle de orkinos, somon, ringa balığı, sardalye ve ton balığı gibi daha yağlı olan türlerini tüketmek sağlıklı bir beslenme türü olarak kabul edilmektedir. Bu büyük oranda içerdikleri omega-3 adlı yağ asitlerinden kaynaklanır. Eskimo halkı gibi omega-3 yönünden zengin balıkları tüketen toplumlarda koroner kalp hastalıklarının ve arterit'in görülme sıklığının Avrupalılara nazaran azaldığı görülmüştür. Ama faydalar bu kadarla da kalmaz. Beynin neredeyse yüzde 60'ı yağlardan oluşur ve işlevlerini tam anlamıyla yerine getirmesi, duygudurum bozukluklarını (hafif depresyon da dâhil olmak üzere) giderdiği ve daha ciddi zihinsel sağlık sorunlarını yoluna koyduğu tespit edilen omega-3 un düzenli tüketimine bağlıdır.

## GERİYE DOĞRU SAYIN 1

Sıkı bir egzersiz yapmadan önce vücudu ısıtmak yaralanmaları engellemek ve iyi bir performans sergilemek adma yararlı olduğu bilinen bir tekniktir ama beyinlerimiz için de aynısını yapma zahmetine pek kadanmayız. Şu basit tekniği uygulamakta ne var?

50 ile 100 arasında bir sayı seğip yedişer yedişer geri saymaya başlayın. En düşük rakama ulaştığınızda baştan başlayın; bu sefer beşer beşer, altışar altışar veya sekizer sekizer geri sayın. Benzer şekilde alfabeyi ya da kelimelerdeki harfleri geriye doğru saymaya çalışın. Tüm bu egzersizler zihninizi uyaracak ve gün boyunca sorunsuz çalışmasını sağlayacaktır.

Beyin, sayesinde düşündüğümüzü sandığımız bir donanımdır.

Ambrose Bierce, Birleşik Amerikalı hicivci, kısa hikâye yazarı ve gazeteci, 1842-1914

## BAHÇEYLE UĞRAŞIN

Ne demişler, birkaç saatliğine mutlu olmak istiyorsanız bir bara gidin ve sarhoş olun. Birkaç yıllığına mutlu olmak istiyorsanız nikâh masasına oturun ve evlenin. Ama eğer hayatınız boyunca mutlu olmak istiyorsanız bahçeyle uğraşacağınız küçük bir alan yaratın.

Bahçıvanlık hem zihni hem de bedeni canlandırmanın muhteşem bir yoludur. İster küçük bir saksı olsun ister büyük bir arazide, tohumdan bir şey yetiştirmenin ve büyüdüğünü, çiçek açtığını ya da meyve verdiğini görmenin size esenlik hissi ve moral vereceği ortaya konmuştur. Bu uğraş, mevsim değişimlerine dair farkındalığınızı artırır ve doğanın sakinleştirici etkilerinden faydalanmanızı sağlar. Ayrıca, hem bahçecilikle uğraşıp hem de brokoli, ıspanak, Brüksel lahanası gibi beyne faydalı sebzeler yetiştirirseniz bir taşla iki kuş vurursunuz!



## KALSİYUM

Kalsiyum'un normalde kemik ve dişlerimize iyi geldiğini sanırız, sinirlerimizi yatıştırma konusunda da etkin bir rol oynadığı pek bilinmez. Süt, peynir ve kuruyemiş içeren dengeli bir beslenme düzeni bu yüzden tavsiye edilir ama hemen akla gelmeyen diğer gıdalar arasında yüksek oranda kalsiyum içeren ıspanak, yeşil yapraklı sebzeler ve Güney Amerika'da yetişen kinoa bitkisi de yer alır. Kinoa diğer birçok tahılın aksine düşük miktarda gluten içerir ve vücudun kendi kendine üretilmediği amino asitlere sahip olduğundan faydalı bir besindir.

## YOGA

Zihne gevşemek de canlanmak kadar iyi gelir ve yüzbinlerce insan için yoga mükemmel bir rahatlama yoludur. Sanskritçe-dekiyug (“bağlanmak”) kelimesinden türeyen yoga tam olarak zihni, bedeni ve ruhu dengeli bir bütün yaratacak şekilde birleştirme anlamına gelir. Gevşemeyi öğrenmek ustalaşmanın zaman aldığı bir sanattır; bu yüzden alıştırmaları yapacak sessiz bir ortam yaratmanız ve etkisini azami seviyeye çıkarmak için günde en az yarım saat ayırmanız gerekir (tercihen sabah erken saatlerde). Neden bir yoga sınıfına katılıp etrafınızdakilerle kuracağınız arkadaşlığın ve size verecekleri cesaretin keyfini çıkarmayasınız ki?

Hangi kelime soldaki kelimenin sonuna ve sağdaki kelimenin önüne gelince bileşik bir kelime yaratır?

KRİZ... TAKVİM...

## TATLI RÜYALAR

Ruhsal bakımdan tamamen sağlıklı olmanın en iyi yollarından biri de iyi bir gece uykusu çekmektir. Bazı kişiler için biraz daha azı veya biraz daha fazlası yeterli olsa, çoğu kişi ortalama olarak yedi ila sekiz saat gece uykusuna ihtiyaç duyar. Kaliteli bir uyku günlük yaşantınızda verimli olmanız bakımından elzemdir; uykusuzluk asabiyet, konsantrasyon eksikliği yapar, hafızanızı kötü etkiler. Uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız şu tavsiyelerin yardımı dokunabilir:

- Yatağınızın mümkün olduğunca konforlu olduğundan ve vücudunuzu desteklediğinden emin olun.
- Çay ve kahve gibi uyarıcılar, yüksek kafein içeren karbonatlı içecekler ve alkol tüketimini azaltın.
- Büyük bir sayıdan geriye doğru saymaya çalışın ve sayarken her sayıyı gözünüzde canlandırın.
- Yatmadan önce sıcak bir duş almak ve rahatlatıcı ses kayıtları dinlemek uykuya dalmanıza yardım edebilir.

## TEMPOLU YÜRÜYÜŞ

Spor ayakkabılarınızı giyip şehir sokaklarında koşmayı seven insanlardan değilseniz, tempolu, yarım saatlik bir yürüyüş bedeni canlandırmak ve zihni aktif tutmak için iyi bir alternatiftir. Bu egzersizden tam anlamıyla faydalanmak için bol giysiler giyin ki bedeniniz “nefes” alabilsin; yürürken kollarınızı sallayın, uzun adımlar atın ve derin derin nefes alın. Ayrıca dükkânlara arabayla gitmek yerine neden yürümeyesiniz veya bisiklete binmeyesiniz ki? Hareketli egzersizlerin getirileri bir yana ayaklarınızı kullanmaya karar verdiğiniz için kendinizi kesinlikle daha iyi hissedeceksiniz.

Zayıf bir zihin, önemsiz şeyleri büyük gösteren, büyük ve önemli olanları ise göremeyen bir mikroskop gibidir.

Lord Chesterfield, İngiliz devlet adamı ve edebiyatçı, 1694-1773

**TEST 2**

Sizden altı çalışana ofis tahsis etmeniz isteniyor (sekiz çalışan var ama bazılarına ofis verilmeyecek), 1'den 6'ya kadar numaralandırılan ofisler art arda sıralanmış ve alçak paravanlarla birbirinden ayrılmış halde. Bu yüzden ses ve sigara dumanı diğer odalara geçiyor. Çalışanlar ve istekleri şöyle:

- Jill bütün gün telefonda konuşuyor.
- Chris ve Isabel sık sık sohbet ediyor ve ofislerinin yan yana olmasını istiyorlar.
- Lucy en geniş pencereye sahip olan 5 numaralı ofisi alma hakkına sahip.
- Sally'nin bitişiğindeki ofiste(lerde) sessizliğe ihtiyacı var.
- John, Andrew ve Steve sigara içiyor.
- Lucy'nin bitişiğindeki ofiste (lerde) sigara içilmemesi gerekiyor.
- Aksi belirtilememişse tüm çalışanların ofislerinde sessiz kalacağını farz edin.

1. Hangi ofis (1 'den 6'ya) Chris için en uygundur?
2. Isabel'den en uzaktaki ofise yerleşmek için en uygun çalışan hangisidir: John mu, Jill mi, Sally mi yoksa Andrew mu?
3. Sigara içen üç çalışan hangi ofislere yerleştirilebilir: 1, 2 ve 3; 1,2 ve 4; 1,2 ve 6; 2,3 ve 4; 2,3 ve 6?
4. Ofislerin dağıtılmasını takiben, aşağıdaki olaylardan hangisi bir ya da daha fazla çalışanın oda değiştirme talebinde bulunmasına yol açar: Jill'in bitişik ofiste(lerde) sessizliğe ihtiyaç duyduğunu belirtmesi; Isabel'in larenjite yakalanması; Sally'nin sigarayı bırakması; John'un Jill'in görevini devralması; Lucy'nin ofisinde yüksek sesle müzik dinlemek istemesi?

## **EVCİL HAYVAN BESLEYİN**

Evcil hayvan beslemenin (özellikle kedi ve köpek) zihni geliştirmeye nasıl katkıda bulunacağı ilk anda pek anlaşılabilir ama kesinlikle faydası vardır. Araştırmalar hayvanları okşamamanın kalp ritmini düşürdüğünü ve stresi azalttığını göstermiştir. Sağlığı size emanet olan bir hayvan beslemek sorumluluk bilincini artırır ve kişiyi tetikte tutar. Yalnız yaşayan birinin evini paylaştığı hayvan o kişiye arkadaşlık eder, bu da zihni canlı tutmak açısından çok önemli bir faktördür. Son olarak, bir köpeğiniz varsa o yanınızdayken düzenli olarak egzersiz yapmanız daha muhtemeldir.

## KAYIP ZAMANI DEĞERLENDİRİN

Zihninizin potansiyelini azami seviyeye çıkarma uğraşım hiç bırakmamalısınız. Doğal bir gereksinimi karşılarken ansiklopedi, sözlük ya da kitap karıştırmak “kayıp” zamanı değerlendirmenin çok iyi bir yoludur ve aklınıza kazınacak şeyler sizi şaşırtabilir! Neden yeni bir kelime ya da ücra köşedeki bir krallığın başkentini ya da küşayış kelimesinin anlamını öğrenmeyesiniz?

Beynimizi başkalarınınkiyle cilalama iyi gelir.

Michel De Montaigne, Fransız deneme yazarı, 1533-1592

## MÜZİK

Müzik zihninizi uyarmanın müthiş bir yoludur. Araştırmalar, anne karnındayken klasik müzik dinleyen bebeklerin bundan fayda gördüğüne, ayrıca dil becerileriyle bağlantılı olduğu düşünülen ama aynı zamanda müzikal kompozisyonu ve yapıyı kavramayla da ilişkili olan beyindeki Broca alanı adlı kısımda bulunan gri hücre sayısının müzisyenlerde artma eğilimi gösterdiğine işaret etmektedir.

Bir müzik aleti çalmak size göre olmasa bile müzik dinleyerek egzersiz yapmanın beyine faydalı olduğu ortaya konmuştur. Örneğin, Vivaldi'nin Dört Mevsimi eşliğinde yapılan egzersiz rutininin beyin sözel işleyişini (dolayısıyla dil ve kavrama becerisini) geliştirdiği görülmüştür.

Dahası, müzikal ritimlerin kalp atışlarını etkilediği ve beyin dalgalarını değiştirdiği kanıtlanmıştır. Mozart'ın bestelerinin zihni sakinleştirdiği, mekânsal farkındalığı geliştirdiği ve yaratıcılığı arttırdığı ortaya konmuştur. Caz müziği ve Gregorian Chant'in' de zihni uyarıcı ve yaratıcılığı geliştirici etkisi açıklığa kavuşmuştur.

\* Hıristiyan ayinlerine özgü müzik.

ZİHNİ GELİŞTİRMENİN 101 YOLU



## AROMATERAPİ

Kokuların hem zihinsel hem de fiziksel sağlığımızı etkilediği yüzyıllardır bilinen bir gerçektir ve aromaterapi bu bilginin uygulamaya dökülmüş halidir. Biberiye, lavanta çiçeği, nane, papatya, sedir ağacı ve badem gibi aromatik bitkilerden damıtılarak elde edilen saf esanslar, kişinin daha stressiz veya daha uyanık olma yönündeki tercihine göre zihni gevşetme veya uyarma işlevi görebilir. İstenilen sonuca ulaşmak için tedavi olarak aromaterapi masajı ya da uçucu bitki yağlarını yakma yöntemleri uygulanabilir.

Aromaterapiden faydalanmanın diğer yolları rahatça uykuya dalmak ve dinlenmiş bir zihinle uyanmak için yastığınıza birkaç damla lavanta özü damlatmak veya ruhunuzu canlandırmak için boynun nabız bölgesine, el ve ayak bileklerine limon otu yağı sürmektir.

**SU**

Kanımızın neredeyse yüzde 85'i sudan oluşur ve bu itibarla vücutta besinleri ulaştıran, mikroplarla savaşan, yaralan tedavi eden ve atık maddeleri boşaltan ana taşıma sistemi vazifesi görür. Altı ila sekiz bardak temiz H<sub>2</sub>O tüketmek daha canlı kalmanıza ve günlük işlerinize daha iyi odaklanmanıza yardım edecektir. Buna karşılık, yetersiz su tüketimi enerji seviyenizi azaltıp beyin işlevlerinizi olumsuz anlamda etkileyen dehidras-yona sebep olur. Gün boyunca azar azar su (tercihen şişelenmiş) için.

Müzik büyüsüyle başıboş kalmış duyuları bir araya getirip tasalı bir zihni dinginleştirebilir.

William Congreve, İngiliz oyun yazarı ve şair, 1670-1729

## KABUKLU YEMİŞ

Beslenme biçiminin IQ\_seviyesinin gelişmesinde etkin bir rol oynadığı günden güne daha çok kabul gören bir durum, dolayısıyla içerdiği besinler sebebiyle bazı yiyecekler artık “beyin yiyeceği” olarak anılıyor. Yağlı balıkların yanı sıra (bkz sayfa 23) kompleks karbonhidrat bakımından zengin olan tam tahıllar ve kabuklu yemişler de beyin yiyeceği kategorisine girer. Örneğin protein, mineraller ve omega-6 temel yağ asitleri içeren badem beyin için kusursuz bir atıştırma malıdır. Kabak çekirdeğinde de omega-6 ve hatta genellikle sadece yağlı balıklarda bulunan omega-3 bulunur. Bu arada kabuklu yemişlerin alerjik reaksiyonlara yol açabileceğini hatırlatmakta fayda var; böyle bir hassasiyetiniz varsa dikkat etmelisiniz.

Çocuklar beyinlerini kullanacak yaşa gelinceye kadar yumruklarını kullanır.

Elizabeth Barrett Browning, İngiliz şair, 1 806-1 861

## 19

## BULMACA

Beynin bildiğimiz anlamda bir kas olmaması sıkı egzersizin faydasını görmeyeceği anlamına gelmez ve bulmacalar bu iş için biçilmiş kaftandır. Bulmacalar aşına olmadığınız kelimeleri öğrenmenizi sağlar ve kelime dağarcınızı geliştirir; şifreli bulmacalarsa kelime bilginizi ve genel kültürünüzü ölçmekle beraber yaratıcı düşünme yeteneğinizi de arttıracaktır. 2. Dünya Savaşı sırasında Bletchley Park'ta' çalışan şifre çözücülerin çoğunluğunun aynı zamanda birer bulmaca meraklısı olması tesadüf değildir.

\* İngiltere'de bulunan, 2. Dünya Savaşı boyunca Birleşik Krallık şifre çözücülerini tarafından Nazi Almanyası şifrelerinin çözülmesi amacıyla üs olarak kullanılan yapı.

## BEYİN JİMNASTİĞİ

Beyninizin işlevlerini tam randımanla yerine getirmesi için hem sol hem de sağ lobun her an tetikte olması gerekir. Bunu gerçekleştirmenin en iyi yollarından biri her sabah beyin jimnastiği yapmaktır. Aşağıda anlatacağım, faydalı bir çalışmadır.

Boş bir alanda ayakta dikilin, sol bacağınızı ve sağ kolunuzu aynı anda ileri geri sallayın, sonra sağ bacağınızı ve sol kolunuzu aynı şekilde sallayın ve bu hareketleri birbirini takip edecek şekilde her iki taraf için yirmişer kez tekrarlayın. Sonra sol bacağınızı geriye doğru kaldırın ve sağ elinizle topuğunuza dokununuz. Aynı hareketi diğer taraf için de tekrarlayın. Son olarak sol ayağınızı kaldırın ve sağ elinizle ayakparmaklarınıza dokununuz. Bu hareketleri de her iki taraf için yirmişer kez tekrarladığınızda egzersiz sonlanacak ve beyninizin her iki tarafı günlük faaliyetleriniz için canlanmış ve hazır bir hale gelecek.

## BROKOLİ

Brokoli zihin ve beden sağlığına katkıları bakımından en önemli gıdalardan biridir. Vitamin ve mineral deposudur. “Serbest radikallerle” savaşan, bu şekilde beyni, bedeni ve sinir hücrelerini oksidatif hasarlardan koruyarak kanseri önleyen besinlerdendir. Brokoli seçerken saplarının koyu renkte olmasına dikkat edin ve hemen pişirmeyecekseniz serin, karanlık bir ortamda saklayın. Faydasını tam olarak görmek için brokolinin az pişirilmesi (tercihen buharda) gerekir.

Bir kadının yedi çocuğu var. Bunların yarısı erkek. Bu nasıl mümkün oluyor?

## KLASİKLERİN ÖZETLERİ

Kültürlü olmak, edebiyat klasikleri hakkında az çok bilgi sahibi olmak gibisi yoktur ama hayat Proust'un *À la recherche du temps perdu* / Kayıp Zamanın İzinde si ya da James Joyce'un *Ulysses* i-ni okumak için çok kısa olabiliyor. Umutsuzluğa kapılmayın. Popüler kitapların kısa özetlerini, karakterlerin tariflerini içeren birçok internet sitesi var. Birkaç saatlik okumanın ardından genel kültürünüzle arkadaşlarınızı kendinize hayran bırakacaksınız. Ayrıca birçok edebiyat eseri, şiir ve otobiyografinin CD ya da kaset versiyonuna ulaşabilir, bunları yatmadan önce veya seyahatleyken dinleyebilirsiniz. Vicdanınız bunları yapmaya el vermiyorsa, bu gayreti eserlerin orijinallerini okuyacak zamanı bulacağınız günlere bir giriş olarak düşünebilirsiniz...

**TEST 3**

Küçük bir örümcek 100 cm derinliğindeki bir küvette mahsur kalmış. Örümcek her gün 25 cm tırmanıyor ama evin sahibi duş yapınca örümcek 20 cm aşağı kayıyor. Örümceğin küvetten çıkabilmesi için kaç gün daha gerekir? a. 9; b. 16; c. 20; d. 27

Beş yaşındaki Charlie doğumgünü için annesine kırmızı bir gül almak istedi ve ay başından itibaren para biriktirmeye başladı. İlk gün kumbarasına bir kuruş, ikinci gün iki kuruş, üçüncü gün üç kuruş koydu ve bu şekilde devam etti. Annesinin doğumgününe üç TL biriktirmişti -tam da gülün bedeli olan miktarı. Annenin doğumgünü ayın kaçma denk geliyor? a. 13; b. 19; c. 24; d. 30

## İNTERNET

İnternetin önemli bir rol oynadığı bilgi çağında yaşıyoruz. Maalesef eğitici olmayan onlarca sitede saatler harcanabiliyor. Öte yandan özenle yapılmış bir tarama; kullanıcıya “günün kelimesi”ni e-postalayacak çevrimiçi sözlükler temin edecek, sıcak gelişmeleri haber veren yayın hizmetleri sunacak, “günün olayı”nı yollayan servis sağlayıcılarla bağlantı kurduracaktır. Bilginin size gelmesini sağlayın.

Lale ona en başta sahipti. Nil en sonunda sahip oldu. Elif Tombul, Onur Taş ile evlenene kadar iki tanesine sahipti. Bu nedir?



## GERİYE DOĞRU SAYIN 2

24. sayfada yedişer yedişer geri sayma ya da alfabeyi sondan başa sayma gibi basit zihin egzersizleri yapmanızı önermiştim. Bu oyunun biraz daha karmaşık olan bir başka versiyonu da çarpım tablosunu 10'lardan başlayıp ikilerle bitirecek şekilde sondan başa doğru ezberden saymaktır. Bu yoğun bir odaklanma ister ama her sabah yapıldığında beyni kuvvetli ve odaklanmış halde tutar.

Hayata tekrar başlama şansım olsa kendime şiir okuma ve müzik dinleme kuralları koyardım; belki böylece zihnimin zayıflamış kısımları üretkenliğini korurdu.

Charles Darwin, İngiliz doğa bilimci, 1809-1882

## LÜTFEN SİGARANIZI SÖNDÜRÜN

Sigarayı bırakmanın fiziksel açıdan getirilerine daha çok odaklanılır ama bırakmanız zihninize de faydalıdır. Her şeyden önemlisi sigara içmek beyindeki oksijen miktarını azaltır, bu yüzden bırakmak beyninizin “nefes alma” kapasitesini derhal arttıracaktır. İkinci olarak sigara içmek vücudunuzdaki B vitaminini (zihinsel enerji açısından elzem olan) tüketir ve beyni organlarınıza zarar verebilecek serbest radikallerden koruyan C vitamini ihtiyacını artırır.

Ayrıca, genel kanının aksine sigara içmek stres seviyesini azaltmaktan ziyade artırır. Bırakma süreci stresli olabilese de sağlığınız üzerindeki uzun vadeli faydaları kayda değerdir. Son olarak, kimse eski bir kül tablası gibi kokmaz istemez, bu alışkanlığı bırakmak kendinize olan saygınızı geliştirecek ve bir sevdiğinize öpüşmek için uzanırken daha özgüvenli olmanızı sağlayacaktır!

Bırakmanız için öneriler:

- Bir sağlık merkezine başvurabilirsiniz, birçoğunda sigara bıraktırma merkezi var.
- Nikotin yerine koyma tedavisinde kullanılan sakız veya bantları deneyerek sizin için hangisinin uygun olduğuna karar verin.
- Yapabiliyorsanız canınız her sigara çektiğinde dişlerinizi fırçalayın. Böylece temiz, taze bir nefese sahip olmanın tadını çıkaracak ve bırakma sebeplerinden en azından birini kendinize hatırlatacaksınız.

100 büyük düşünürün bir araya gelmesiyle koca bir mankafa oluşur.

Cari Gustav Jung, İsviçreli psikolog, 1 875-1961

## 27

## BETA KAROTEN

Havuç, tatlı patates ve koyu yeşil renkli sebzelerin çoğu gibi beta karoten (vücutta temel bir antioksidan olan A vitaminine dönüştürülen) yönünden zengin gıdalar beynin korunması açısından elzemdir. Özellikle tatlı patates C ve E vitaminlerinin yanı sıra birçok antioksidan içerir. En yüksek miktarda beta karoten için daha kuru ve eski olanlar yerine rengi koyu sarı olan taze patatesi tercih edin.

## KAHKAHA ATIN

Kahkaha atmak stresi azaltmanın ve en sarsıcı ruh hallerinden biri olan depresyonla savaşmanın muhteşem bir yoludur. Hannah and Her Sisters / Hannah ve Kızkardeşleri adlı filmde Woody Ailen ölümcül bir hastalığa yakalandığını sanıp hayatın anlamı üzerine düşünmeye başlar ama kendini en sonunda bir Marx Kardeşler filmi izlerken bulur. Kahkaha atmak kan basıncını düşürür, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudun doğal ağrı kesicisi olan endorfinin salgılanmasını sağlar. Kahkaha atmanın beyin her iki yanını da canlandırdığı ve böylelikle öğrenme becerilerini arttırdığı da ortaya konmuştur. Gülücükler insanlarla bağlantı kurmamıza yardım edip hayatımızdan ve ilişkilerimizden tam anlamıyla keyif almamızı mümkün kılar.

## GLÜKOZ

Glükoz beynin en gözde yakıtıdır. Gün boyunca tatmin edici bir seviyede işlevlerini yerine getirmesi için şekerin beyne düzenli olarak iletimi gereklidir. Hızlı salınan karbonhidratlardan (örneğin, beyaz şeker, beyaz ekmek, şeker, bisküvi ve kek) ne pahasına olursa olsun uzak durulmalıdır, çünkü çabucak glü-koza dönüşüp beyni azar azar beslemektense şekere boğarlar. Bu sebepten, gazlı bir içecek içtikten sonra kısa süreliğine “canlı” hissetseniz de bu enerjiklik halini genellikle bir “baygınlık” takip edecek, bu da dikkat sürenizi azaltacak ve şiddetli bir asabiyete yol açacaktır. En iyi glükoz kaynakları; kepekli pirinç, meyve, sebze, tam buğday makarnası ve yulaf ezmesi çorbası gibi yavaş salınan karbonhidratlardır.

Dâhil olduğum neslin en büyük keşfi insanın sadece zihinsel tutumunu değiştirerek hayatını da değiştirebildiği gerçeğidir.

William James, Amerikalı filozof ve psikolog, 1 842-1910

## AKUPUNKTUR

Kadim akupunktur sanatı Çin kökenlidir; vücuttaki akupunktur bölgelerine küçük iğneler batırarak hastalıkların tedavisi ve genel sağlık durumunun iyileşmesi amaçlanır. Akupunktur, gerçek anlamda sağlığın, yin (ruh/zihin) ve yang (kan/beden) adı verilen karşıt güçlerin dengede tutulmasıyla mümkün olacağına yönelik Çin düşüncesine dayanır. Bu güçler uyum içinde çalışırken vücutta meridyenler aracılığıyla dolaşan bir enerji akımı ya da âli, yaratır. “Acı yoksa tıkanıklık yok; tıkanıklık yoksa acı yok” akupunkturun temel önermesidir -chi akışı engellenmişse sağlığımız bozulur. İğnelerin akupunktur noktalarına uygulanması hekimin tıkanıklığı giderip hastayı sağlığına kavuşturma yöntemidir. Akupunkturun beyne giden kan miktarını değiştirdiği ve böylelikle depresyonla mücadelede elzem olan serotonin gibi bazı kimyasalları açığa çıkardığı da geniş çevrelerce tartışılan bir iddiadır.

## DOMATES

Beynin beyaz atlı şövalyelerinden biri de domatestir. Yüksek miktarda likopen (domatese kırmızı rengini veren ve aynı zamanda bir antioksidan olduğu düşünölen) içeren domates tüketmek beyni ve sinir sistemini korumanın iyi bir yoludur. Domates ayrıca beyindeki nörotransmitterleri (hücrelerarası iletişimi sağlayan kimyasallar) üretip koruyan birkaç tür B vitamini ve farklı mineraller de içerir.

En taze ve sağlıklı domatesler en kırmızı olanlardır, çünkü bunlar C vitamini ve likopen yönünden daha zengindirler. Konserve domates bile -taze domatesin üçte ikisi kadar C vitamini içerir- sağlığa yararlıdır.

## TEST 4

Bilmeceler beyninizin görece karmaşık problemlerle uğraşması için birebirdir; işte size birkaç tane daha.

Kafiyelerden daha pürüzsüz Yağmayı sever ama tırmanamaz Bu nedir?

Önüne gider ama kapıyı çalmaz,

Önüne gider ama pencereye vurmaz,

Ateşe gider ama ısıtmaz,

Yukarı çıkar ama zarar vermez,

Bu nedir?

+

Bir köpek ormanın içlerine doğru en çok ne kadar koşabilir?

+

Hiçbir zaman yoktum, her zaman olacağım Kimse beni görmedi, görmeyecek, Yine de bu dönen topun üzerinde, Yaşamak ve nefes almak konusunda, Herkesin güvencesi benim.

Ben neyim?

## POLLYANNA

Pollyanna örnek alacağımız ideal insan olmayabilir ama bu çilli ve saçları örgülü kız olumlu düşünmenin faydalarını anlamıştı.

Bugünlerde gelecek kaygısı duyma, başarısızlığa uğrama düşüncesi, olayların kötü yanlarını görme, kendini eleştirme, becerilerinden şüpheye düşme ve bunların sonucunda depresyona girip hayatını normal bir şekilde devam ettiremememe gibi durumlara sıkça rastlanıyor. Ama olumsuz düşüncelerin önü alınmaya çalışılmalıdır ve bunun en kolay yollarından biri de en tatsız durumlarda bile neşeli olmak için basit sebepler yaratmaktır. Haline şükretmek en zararlı düşüncelerle başa çıkmaya ve olumlu bir bakış açısına sahip olmaya yönelik basit ama etkili bir yoldur.



## AMİNO ASİT

Beynin nörotransmitterlerin üretimi için gereken donanıma sahip olmasını sağlayan, en çok et ve balık gibi protein içeren gıdalarda bulunan amino asitler vücuda düzenli olarak alınmalıdır. Taze pibç ve hindi gibi beyaz etler, sığır ve kuzu etine nazaran daha yağsız olduğundan muhtemelen en iyi seçimlerdir. Steroid hormonlar veya antibiyotik içermemesinden ötürü mümkünse organik et tüketmeniz de önerilir.

Beyin müthiş bir organdır. Sabah uyandığımız an çalışmaya başlar ve ofisinize gidene kadar çalışmaya devam eder.

Robert Frost, Birleşik Amerikalı şair, 1874-1963

## ŞEKERKAMIŞI ŞURUBU

Şekerkamışı şurubuna (yoğun, koyu renkli, tatlı bir içecek) ilginin son dönemde azalması talihsiz bir durum, çünkü uzak akrabası beyaz şekerin aksine şekerkamışı şurubu beyin için muhteşem bir besindir. İki dolu yemek kaşığı şekerkamışı şurubunda yumurtadaki üç katı demir ve bir bardak süttten çok daha fazla kalsiyum bulunur! Ayrıca zengin bir B vitamini kaynağı olmasının yanında magnezyum, bakır ve manganez gibi mineraller de içerir.

Birkaç kaşık şekerkamışı şurubunu kaynar suya karıştırarak mükemmel bir kış içeceği elde edebilirsiniz. Ayrıca yahniye ve çorbaya katabilir, şekere alternatif yaratıp pişirdiğiniz keki tadlandırabilirsiniz.

## TAI CHI

Yoga gibi t ai chi de gerilimle başa çıkmanın ve zihni gevşetmenin mükemmel yollarından biridir. Basitçe anlatmak gerekirse, karate veya kung fu hareketlerine benzeyen ama onlardan çok daha yavaş yapılan kol, baş ve bacak hareketlerinden oluşan bir meditasyon şeklidir. Bu hareketlerin dayanıklılığı arttırdığı, kan dolaşımını hızlandırdığı ve nefes açtığı söylenir. T'ai chi'nin gevşeme teknikleri dövüş sanatları disiplinleriyle de ilişkilidir. Batı dünyası için iyi haber ise, sağlığı iyileştirici özelliğinden faydalanmak için disiplinin en zorlu seviyelerinde ustalaşmak zorunluluğu olmaması!

Düzenli şekilde t'ai chi egzersizleri yapmak bedenle zihin arasındaki uyumu koruyup zihinsel veya fiziksel davranış ve tutumlarınızda ölçülü olma becerinize duyduğunuz güveni arttıracaktır.

## DAHA AZ KAFEİN

En yaygın olarak kahve, çay ve gazlı içeceklerin çoğunda bulunan kafein beyin için tehlike arz eder. Beyindeki mesaj iletişiminin düzgün işleyişi bakımından gerekli olan demir, potasyum, çinko, kalsiyum ve B1 vitamininin etkisini azaltır.

Kafein ayrıca uykusuzluk, kaygı ve depresyona yol açar; bu yüzden tüketiminden ya tamamen vazgeçmek ya da çok düşük bir seviyeye çekmek faydalı olacaktır.

## ÖRGÜ ÖRÜN

Geçtiğimiz yıllarda örgü örmek rönesans yaşadı; ünlü yıldızlar arasında rağbet görmeye başladı ve bir yün yumağı ile iki şiş kullanmak artık havalı bir uğraş! Ama örgü örmenin modayı takip eden biri izlenimi vermekten daha önemli getirileri de var. El-göz koordinasyonu gerektiren herhangi bir beceri gibi elinizde şişlerle geçireceğiniz yarım saat beyninizi çalıştıracak ve zihninizi kıvraklaştıracaktır. Birbirini takip eden örüntüler zihni çalıştırır ama bu zanaatın faydasını görmek için usta olmanız şart değildir. Bir atkı ya da bere örerek hem beyninizi faydalı bir şey uğruna çalıştırır hem de biraz tasarruf edersiniz!

İnsanın aklı ve emeğiyle işlenmeyen fikirler hayal olmaktan öteye gidemez.

Ralph Waldo Emerson, Amerikalı şair, deneme yazarı ve filozof, 1803-1882

## B VİTAMİNİ DEPOSU

Ciğerin tadını ne yazık ki herkes sevmez ama eğer lezzetli geliyorsa ya da birazcık yemeye çalışırsanız faydaları sayısızdır. İçerdiği proteinin yanı sıra stresle başetmekte elzem olan besin çeşitleri yönünden de zengindir. Örneğin başlıca anti-stres vitaminlerinden olan B5 deposudur. Ayrıca folik asit, B2, B3 ve B12 de içerir, tıpkı ciğerde bolca bulunan ve zihinsel kıvraklık sağlayan demir gibi hepsi de beyne enerji verir. Kuzu ciğeri genellikle tavuk ya da dana ciğerine nazaran besin yönünden daha zengindir ve her zaman olduğu gibi organik eti tercih etmeniz yararınıza olacaktır.

Zihnin meskeni kendisidir ve kendi başına cenneti cehennem, cehennemi de cennete dönüştürebilir. (Paradise Lost / Kayıp Cennet)

John Milton, İngiliz şair, 1608-1674

## AEROBİK YAPIN

Kasların kandaki oksijeni çekmesini sağlayan aerobik, kardiyovasküler dayanıklılığı arttırmanın mükemmel bir yoludur. Kan basıncını düşürür, kalbinizi, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve dayanıklılığınızı arttırır. Tabii tüm bunlar vücudunuzla daha barışık olacağınız anlamına gelir. Bu egzersizin ruh hali değişkenliğini azaltan doğal bir sedatif olan endorfin salgısını arttırdığı da ortaya konmuştur.

Aşağıda hangi kelime ya da deyiş ifade edilmektedir?

bRsiz

---

## EZBERİNİZİ KUVVETLENDİRİN

Kimsenin hafızası mükemmel değildir ama onu da geliştirmenin yolları vardır. “Zihin Haritaları”nı icat eden Tony Buzan’ın hafıza sorununa da çare olacak önerilerinin arasında liste hatırlama yöntemi de bulunuyor.

Mesela süt, tereyağı, ekmek, tavuk ve kedi mamasından oluşan bir alışveriş listesini ele alalım. Bu listeyi akılda tutmanın en kolay yolu listedeki her bir şey için birer hikâyeye uydurmaktır. Örneğin; alışverişe gitmek üzere yola çıktığımızda evimizin önünde bir inek görüyorsunuz. Sonra önünde, içine domates ekilmiş eski usul bir tereyağı kabı bulunan bir kır evinin önünden geçiyorsunuz. Kır evinin penceresinden taze pişmiş ekmek kokusu geliyor. Yolunuza devam ediyorsunuz ve peşindeki sarman kediden kaçan bir tavuk görüyorsunuz; araba altında ezilmekten kıl payı kurtuluyor. Bu şekilde bir hikâyeye yaratmak listedekileri bir içeriğe oturtmanızı ve daha kolay aklınızda tutmanızı sağlar.



## MEDİTASYON

Budizm ve Hinduizm de dâhil olmak üzere başlıca Doğu dinlerinin birçoğunda kendini ve dış dünyayı kavrama becerisini arttırmak için uygulanan meditasyon, Batı'da da stresi azaltma, zihinsel rezervleri ve öz disiplini geliştirme aracı olarak uygulanmaya başladı.

Meditasyona uygun bir ruh haline girebilmek için rahatça oturabileceğiniz sessiz, sakin bir ortam yaratın. Ya tek heceli bir kelimeye ya da bir muma odaklanın, gündelik düşüncelerin yarattığı karmaşayı dağıtıp dikkatinizi toplamak için birkaç kez derin nefes alın. Bu aşamada uygulayabileceğiniz pek çok farklı meditasyon egzersizi vardır; bunların en kolayı belki de nefes alma sürenizi uzatmak, aldığınız her nefesle tinsel evreni içinize çektığınızı, verdiğiniz her nefesle de kaygı ve endişelerinizi defettiğinizi hayal etmektir.

Düzenli uygulanan meditasyon sadece iç huzur sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yaratıcılığınızı, enerjinizi ve üretkenliğinizi de artırır. Eksiksiz bir zihinsel sağlık kitidir.

## C VİTAMİNİ

C vitamini birçok hastalıkla mücadelede vücudun en önemli silahlarından biridir ve daha berrak bir zihin için gerekli olan nörotransmitterlerin sentezlenmesine yardım etmesi açısından beyne faydalıdır. Nörotransmitterlerin ruh halini de etkilediği ortaya konmuştur, bu yüzden her gün C vitamini almak zihinsel sağlığını düzene koyup stres seviyenizi düşürecektir.

C vitaminini en çok turunçgiller (örneğin greyfurt, portakal, limon), kuş üzümü, çilek, kırmızıbiber, domates ve broko-liden alırsınız. Kamu kamu ya da defne meyvesi dünyada en çok C vitamini içeren besinlerdir; portakaldakinden 60 kat daha fazla C vitamini içerir. Bunun dışında tüm eczaneler ve sağlıklı gıda ürünleri satan dükkânlarda bulunan C vitamini takviyelerinden almayı da deneyebilirsiniz.

Zihnin ara sıra rahatlamasına izin vermek hoş bir histir.

Horatius, Romalı şair ve hicivci, MO 65-8

**TEST 5**

Bilmeceler gibi zekâ oyunları da zihni kendine getirmek açısından faydalıdır.

Derin bir gölün ortasındaki bir adadasmız. Göl, ülkenin kuzeyinde, ücra bir köşede ve adayı anakaraya bağlayan bir köprü yok. Her gün bir traktör adada tur atıyor. Yöredakilere şaşkınlık içinde traktörün adaya nasıl ulaştığını sorduğunuzda tekneyle ya da hava yoluyla getirilmediğini öğreniyorsunuz. Adada da üretilmemiş. Traktör buraya nasıl ulaşmış?

Glenn ve Jason'ın kendilerine ait kriket topu koleksiyonları var. Glenn, Jason kendisine sekiz top verirse eşit sayıda topları olacağını söylüyor; ama Glenn Jason'a sekiz top verecek olursa Jason'daki top sayısı Glenn'dekinin üç katına ulaşıyor. Jason'ın kaç topu vardır?

## PANCAR

Pancar beyne faydalı besinlerle doludur. Beynin hem karbonhidrat hem de oksijene ihtiyacı vardır; ilki pancarda bol miktarda bulunur, ayrıca kanın beyine oksijen taşımaya yardım eden demir yönünden de zengindir. Bunun yanında pancar an-tioksidan olan ve antiinflamatuvar etkisi bulunan antosiyanidin içerir (koyu mor renginin sebebi budur). Son olarak, beynin daha sağlıklı sinirsel bağlantılar kurmasına -örneğin düşünmemize- yardım eden potasyum, sodyum, kalsiyum ve fosfor gibi mineraller yönünden de zengindir.

Taze pancar daima en iyisidir bu yüzden yukarıda sayılan elzem besinlerden yoksun olan pancar turşusunu tercih etmeyin.

## FOTOĞRAF ÇEKİN

Hepimizin araba anahtarım veya cep telefonunu koyduğu yeri unuttuğu, okuduğu kitabı yerine koyup tekrar bulamadığı olmuştur. Eşyalarımızı nereye koyduğumuz hatırlamanın bir yolu onları koyduğumuz yerin ve oradaki diğer eşyaların zihinsel birer fotoğrafını çekmektir.

Bir daha araba anahtarının yerini hatırlamanız gerektiğinde gözlerinizi kapatıp “fotoğrafi” hatırlayın.

Sadece tek bir sesli harf içeren ve altı harften oluşan Türkçe bir kelime bulun.

## ALEXANDER TEKNİĞİ

Sıklıkla vücudun duruş biçimini düzeltme, gerginliği atma ve fiziksel çöküşü yavaşlatma gibi faydalarla ilişkilendirilse de Ale-xander Tekniği zihnin stresle başetme gücünü artırma bakımından da bir o kadar etkilidir. İsmi Frederick Matthias Ale-xander adlı Avusturyalı aktörden alan, sabitleşmiş fikirlerden “vazgeçmeye” ve eski alışkanlıkları “bırakmaya” yönelik olan teknik migren, uykusuzluk, hafif depresyon ve hipertansiyon gibi zihinle ilişkili birçok hastalığa da iyi gelir. Yine de bu teknikten tam verim almak için okuyucunun bir sınıfa yazılması ya da bir uzmandan bire bir ders alması önerilir.

Bedeni zenginleştiren zihindir.

William Shakespeare, İngiliz oyun yazarı ve şair, 1564-1616

## MUTLU TESADÜF

Chambers Sözlüğü serendipity kelimesini “şans eseri değerli bir şeyler keşfetme yeteneği” olarak tanımlar. İlk olarak yazar Horace Walpole’in kaleme aldığı, kahramanları sürekli olarak “arayışında olmadıkları” şeyleri şans eseri keşfeden The Three Princes of Serendip / Serendip’in Üç Prensi adlı masalda bahsi geçen bu kelime -en basit haliyle- zihni açık tutma sanatıdır.

Örneğin Sör Alexander Fleming penisilini, bir küfün bakteri üretme tabağına kazara düşmesi ve bakterileri öldürmesiyle keşfetti. Tabağı atıp olayı başarısız bir deney girişimi olarak ele almaktansa bunun önemli bir gelişme olduğu hükmüne vardı ve nihayetinde diğer bilimcilerin de yardımıyla dünyada en çok kullanılan antibiyotiğin -penisilin- kitlesel üretimine geçildi. Bu hikâyeden çıkarılacak ders mi? Zihninizi daima açık tutun.

## FASULYE

Kırmızı barbunya, siyah fasulye ve soya fasulyesi gibi fasulye türleri zengin birer protein kaynağıdır, özellikle de vejetaryenseniz. Fasulye, aminoasitlerle bir arada görev yaparak beynin mesaj iletim işlevlerini gerçekleştirmesini sağlayan magnezyum, çinko, demir ve manganez gibi mineraller yönünden de zengindir. Fasulye beynin yakıtsız kalmaması için düzenli tüketilmesi gereken bir karbonhidrat deposudur.

Öte yandan bu konuyla ilgili dikkat etmeniz gereken bir şey de var; çiğ yemeyin (özellikle de barbunya ve soya fasulyesi) çünkü fasulye pişirme sırasında yok olan toksinler içerir.



**KAFİYE**

Şiir yazmak genellikle önemli bir şeyi akılda tutmak için mükemmel bir yoldur. Mesela kuzeninizin doğum günü 25 Temmuz olsun, bu tarihi asla akılda tutamıyorsanız şu şekilde bir-iki mısra uydurabilirsiniz:

Hatırla, hatırla Temmuz'un yirmi-beşini:

İşte zamanı, al kuzenine hediyesini.

Birer harf eksilttikçe -altı harften iki harf kalana dek-yeni bir kelime yaratabileceğiniz altı harfli kelime hangisidir? Bu kelime ve harf eksilttikçe oluşan diğer kelimeler nelerdir?

## ZİHNİ BOŞALTMAK İÇİN

Duyusal uyaranlardan arındırılmış su depoları, 80 ve 90'larda oldukça popülerdi. Günümüzde daha nadir kullanılsalar da hâlâ gevşeme ve zihinsel eserdik sağlayan faydalı yöntemlerdendir.

Normal prosedür şöyledir; içinde vücut sıcaklığında, bol tuzlu su bulunan deponun içine yüzükoyun uzanır, kapak kapandıktan sonra karanlıkta yüzer halde kalırsınız. Hiçbir uyarının bulunmadığı bu ortam zihnin sağlığına kavuşup gevşemesini sağlar. Doğal olarak klostrofobik kişilere tavsiye edilmez ama ilginç ve sıradışı bir deneyim olabilir.

Bir konu üzerinde fazla kafa yorarsanız pek bir yere varamazsınız.

İrlanda Atasözü

## YAĞA HAYIR

Tereyağı, tam yağlı süt, kaymak ve kızartmalar gibi kalorisi yüksek, yağlı yiyecekler sadece kilo almanıza yol açmaz, aynı zamanda hafıza ve ruh halinden sorumlu etkili nörotransmitterler olan dopamin reseptörü sayısını da epeyce azaltırlar.

Tam yağlı süt yerine yağsız süt, kaymak yerine yağı alınmış krema, tereyağı yerineyse zeytinyağı tüketmeye çalışın. Doymuş yağ oranı fazla olan kırmızı ete nazaran balık veya beyaz et yemek de tercih edilebilir.

Beynim benim için en anlaşılmaz makine sanki -daima vızıldıyor, mırıldanıyor, yükseklerde süzülüyor, gürlüyor, kükrüyor, derinliğe dalıyor ve ardından çamura gömülüyor. Ama neden? Tüm bu hırs niye?

Virginia Woolf, İngiliz romancı, eleştirmen ve deneme yazarı, 1882-1941

## TEST 6

Bu bulmacayla kelime bilginizi sınavın. Verilen iki kelime arasındaki ilişkiyi göz önüne alarak diğer kelimeye uyanı bulun.

Örnek: portreyle tablo arasındaki ilişki-----ile kitap arasındaki gibidir.

etnografi, biyografi, otobiyografi, roman cevap: biyografi

1. Asimilasyonla eritme potası arasındaki ilişki çok kültürlülükle -----arasındaki gibidir.

çeşitlendirmek, homojen, mozaik, iki dil bilen kişi

2. Kontakt lensle gözlük arasındaki ilişki tükenmez kalemle --- arasındaki gibidir.

kurşunkalem, dolmakalem, fosforlu kalem, mürekkep

3. Terlemek ve titremek arasındaki ilişki-----ile aç arasındaki gibidir.

doymuş, tok, tükürük salgılamak, açlık çeken

4. Yelekle fanila arasında ilişki.....ile kolye arasındaki gibidir.

zincir, tespih, madalyon, altın

5. Sürüngele omurgalı arasındaki ilişki turtayla-----arasındaki gibidir.

yemek, tatlı, meyve, şeker

6. Alkışla performans arasındaki ilişki --- ile kitap arasındaki gibidir.

son söz, özet, eleştirmen, eleştiri yazısı

7. Alman birasıyla İngiliz birası arasındaki ilişki kolayla-----arasındaki gibidir.

meyve suyu, koka kola, kök birası, su

8. Saçla kirli sakal arasındaki ilişki patatesle-----arasındaki gibidir.

kızarmış patates, tatlı patates, patates kabuğu, sebze

9. Frenle durmak arasındaki ilişki öğrenciyle --- arasındaki gibidir.

okumak, çalışmak, öğrenmek, sınav kağıdı yazmak

10. Cingil ile şirket arasındaki ilişki.....ile politikacı arasındaki gibidir.

kampanya, platform, slogan, vaatler

## SATRANÇ

Satranç oynamak bir yandan rahat evinizin ya da tahtanızı nereye koyuyorsanız orasının keyfini sürerken bir yandan zihni çalıştırmanın ideal bir yoludur. Satranç, oyuncuların sürekli olarak gelecek planı yapmasını gerektirir. Aynı zamanda birçok görsel bilgiyi akılda tutmak ve olası hamlelerin sonuçlarını analiz etmek de zorunludur. Sonuç itibarıyla bu oyun karar verme becerilerini, hafızayı ve karmaşık durumları zihinde tartıp tepki verme becerilerini geliştirmenin mükemmel bir yoludur. Ayrıca tabii ki ailenizdeki kişilere ve arkadaşlarınıza meydan okumak için de eşsiz bir oyundur.

## TENİS

Sadece fiziksel zindeliği değil aynı zamanda zihinsel kıvraklığı da geliştiren egzersizler yapmak ve aklınızı nahoş düşüncelerden uzaklaştırmanın mükemmel bir yoludur. Tenis müthiş bir örnektir -kan basıncını düşürür, kalori yakmanızı sağlar ve stresinizi azaltır. Sonuçta sadece kazandığı Grand Slam'lerle değil kort dışındaki sakin, serinkanlı hareketleriyle de şöhret sahibi olan İsveçli Bjorn Borg'u kim unutabilir ki? (Borg'un hareketsizken kalp atış oranının dakikada 45 atış olduğu rivayet edilir - erkeklerde bu oran ortalama 70 kalp atışıdır.)

Tenis ayrıca el-göz koordinasyonunu geliştirir, bu da beyinde hareketi ve mekânsal farkındalığı kontrol eden bölge için faydalıdır. Yine de, fiziksel sağlığınıza ilgili şüpheleriniz varsa bu kitapta önerilen tüm egzersizlerde olduğu gibi, yüksek efor sarf edeceğiniz bir aktiviteye başlamadan önce tıbbi tavsiye almanız gerekir.

## KALIPLARIN DIŞINA ÇIKIN

Genelleme yapacak olursak “kalıpların dışında düşünmek” doĐuŐtan gelen zihinsel şartlanmıŐlık halinin ötesine geçerek kolayca gözükmeyen çözümler ve fikirlere ulaşmaya yönelik yaratıcı düşünme becerisidir.

Örneğin aşağıdaki kelime oyunlu bilmeceyi anlamamız ne kadar zaman alıyor?

Bir baba ve oğlu iŐlek bir yolda arabayla giderken başka bir araçla çarpıŐıyorlar. Baba anında ölüyor, çocuksa hastaneye yetiŐtiriliyor ve kritik bir ameliyata alınması gerekiyor. Cerrah geliyor, hastaya şöyle bir baktıktan sonra, “Ben bu ameliyatı yapamam. Bu benim oğlum” diyor.

“Kalıpların dışında düşünmek” sıradan işler karŐısında bize yeni bakış açıları kazandırır ve yeni deneyimlere karşı açık olmamıza olanak sağlar. Deneyin!



## BRIÇ

Briç genellikle yaşlı oyunu ve “efor gerektirmeyen” bir meşgale olarak bilinir. Bu çok yanlıştır, kâğıt oyunlarını seven herkesin bildiği üzere iyi bir briç oyuncusu olmak mükemmel bir görsel hafıza, dolayısıyla yüksek zihinsel efor gerektirir. Neden bir briç kulübüne yazılıp benzer kafa yapısındaki kişilerle tanışmayasınız, hem de bu oyunun zevkine varmayasınız ki?

Zihin tözler yaratıp, vücutlarından daha uzun yaşayabilecek formlara can verir, gezegenleri olduğundan daha parlak insanlarla doldurabilir.

George Gordon, Lord Byron, İngiliz şair, 1788-1824

## THAİ MASAJI

Yoganın yanı sıra aküpresür, refleksoloji ve meditasyon da içerdiğinden Thai masajı vücut enerjinizin düzenlenmesi, daha sağlıklı kan dolaşımına sahip olma ve zihnin tamamen gevşemesi açısından mükemmel bir yöntemdir.

Vücutun basınç noktaları ve enerji alanları üzerinde çalışan tipik Thai masajı (Batı tarzı geleneksel masajların aksine) belirli noktalara odaklanmaz, daha bütünsel ve tedaviye yönelik bir anlayış benimser. Masaj yapılan kişinin sırtında yürünür, omurga bükülür ve gerilir, el ve ayakparmakları çıtlatılır. Thai masajı esnekliğı arttırır, iskelet yapısını düzeltir ve kaslardaki gerilimi azaltır. Ayrıca kendinizi iyi hissetmenizi sağlar!

## ŞİİR EZBERLEYİN

Ezberden şiir okuyarak arkadaşlarınızı etkilemekle kalmaz aynı zamanda zihninizi de geliştirirsiniz. Ezberi tekrar yöntemiyle de yapabilirsiniz ama en sevdiğiniz mısraları hatırlamanın daha kolay yolu görsel hayalgücünü kullanmaktır -ve o anda söz konusu imge ne kadar sıradışı, grotesk ve canlı olursa o kadar iyidir.

Ah, keyfini ne kaçırabilir senin,

Yalnız, benzi atmış, gezinen zırlı şövalye?

Saz kurudu gölden gitti,

Ve kuşlar ötmüyor!

John Keats, "La Belle Dame Şans Merci"

Belki bu müthiş dizeleri görüntülerin her biri bağlantılı olduğu mısrayı hatırlatacak şekilde aşağıdaki gibi resmedebilirsiniz zihninizde.

Ölü otların ortasında

Gagaları kopmuş kuşlarla beraber yalnız başına dikilen

Solgun yüzlü, kılıcını kuşanmış zırlı bir şövalye!

## ÇİKOLATA YİYİN

Her sağlık uzmanı aynı fikirde olmayabilir ama insanların çoğu çikolatanın ruhu canlandırmak için mükemmel bir yol olduğunu düşünür. İyi kalite çikolata tüketilirken vücutta her biri zihnin gevşemesine ve neşelenmeye yardım eden serotonin ve endorfin salgılanır. Ayrıca kalitesine bağlı olarak çikolata demir, çinko, magnezyum, kalsiyum ve potasyum yönünden de zengin olabilir; bunların hepsi beyin fonksiyonları açısından önem taşıyan minerallerdir. Yine de aklınızda olsun, “ölçülülük” burada anahtar kelime olabilir!

## KAHVATI ŞART!

Kahvaltının günün en önemli ğn olarak görülmesinin haklı sebepleri vardır. Vücudunuzun gece kaybettiği enerjiyi tekrar depolamasını sağlar. Kahvaltı yapmazsanız vücudunuz sahip olmadığı miktarda enerjiyi harcamak zorunda kalır; bu da kendinizi sınırlı ve yorgun hissetmenize sebep olacak stres hormonlarını açığa çıkarır. Kepekli ekmek, yulaf lapası, taze sıkılmış portakal suyu, taze meyve ve haşlanmış yumurta yemeye çalışın, kahve ve kızarmış yiyeceklerden uzak durun.

İşlemeyen demir paslanır; durağan su saflığını yitirir ve soğukta donar; keza zekâ da kullanılmadıkça zayıflar.

Leonardo Da Vinci, İtalyan ressam heykeltıraş, mimar ve mühendis, 1452-1519

## İKİ ELLE YAZIN

Zihinsel zorluklarla başetmeyen beyin tembelleşebilir, öyleyse neden ona üstesinden gelmesi gereken birkaç zorluk çıkarmayalım? Dişinizi fırçalarken, konserve açarken veya mektup yazarken “öteki” elinizi kullanın (tabii bunların hepsini aynı anda yapmasanız da olur!). Yeterince çalışırsanız iki elini de kullanabilen biri haline gelebilirsiniz!

Harfleri sıralı Türkçe bir kelimeyi bulun.

**TEST 7**

Aşağıdaki kelime oyunlarına göz atın.

Üç ardışık harfin alfabetik olarak sıralandığı kelimeler bulun, a. ABC; b. DEF; c. GHI; d. JKL; e. MNO; f. PRS; g. TUV.

+

İçinde sesli harf olarak en az beş “i” tane harfi barındıran Türkçe bir kelime bulun.

+

Bu hangi deyimdir?

ULAK ADI FON

+

Harflerinin yeri değiştirilmiş bu kelime hangisidir? ARIN DAM

## SOYA

Hafızayı geliştirici yönü olduğu -özellikle menopoz döneminde- anlaşılan soya yakın dönemde epey rağbet görmeye başlamıştır. Soya ürünlerinde bulunan izoflavon un (bitkilerde bulunan östrojen benzeri bir madde) beyinde hafızadan sorumlu bölge olan hipokampus'taki östrojen reseptörlerini etkilediği düşünölmektedir. Beyindeki dokuların sağlıklı kalmasına yardım eden güçlü bir antioksidan etkisi olduğu da sanılmaktadır, ayrıca protein yönünden zengin (ve de az yağlı) olduğu için kolesterolün düşmesini de sağlayabilir.

Soya perhize değişik şekillerde katılabilir ama herhalde en kolay yol iki günde bir soya sütü içmektir.



## DEMİR

Demir beynin verimli çalışması açısından elzemdir. Bu mineralin eksikliği hemoglobin seviyesini düşürür ve beyine giden oksijen miktarı da bu yüzden azalır. Demir kırmızı et, ciğer, yapraklı yeşil sebzeler (yeşil lahana, ıspanak ve tere), pekmez ve tam tahıllar gibi birçok besinde bulunabilir. Ondan en iyi şekilde fayda görmek için emiliminden önce C vitamini almak gereklidir; işte size bol meyve yemek için iyi bir sebep daha...

Zihin paraşüt gibidir. Sadece açıkken çalışır.

Anonim

## BİBERİYENİN GÜCÜ

Şüphesiz bu ölümsüz sözleri yazarken Shakespeare hafızayı geliştirme konusuna vurgu yapmıyordu - öte yandan biberiye ve adaçayıdan yapılma çiçek özlerinin beynin hatırlama kapasitesini artırma ve kelime dağarcığını geliştirme özelliği olduğu düşünülüyor.

Küvetinize ya da yastığınıza birkaç damla damlatmayı deneyin.

Saçmalığı seviyorum; beyin hücrelerini uyandırıyor.

Dr Seuss, Amerikalı yazar ve karikatürist, 1904-1991

## SİYAH MÜCEVHERLER

Fazla miktarda antioksidan içeren, dolayısıyla hastalıklarla savaşma ve beyni zinde tutma açısından birebir olan diğer besinler de bögürtlen ve yabanmersinidir. 21. yüzyılın yaşlanmayı önleyici meyveleri olarak ilan edilen bu siyah mücevherler mısır gevreğiyle çok lezzetli olur. Sonbaharda kırsal bir yerleşim yerine kolayca ulaşabilecek kadar şanslıysanız patikalarda dolaşıp sepetlerce bögürtlen toplamak kadar zevkli bir aktivite yoktur.

Bu meyveler konserve veya dondurulmuş halde de antioksidan yönünden zengindir, o yüzden bu seferlik konserve açacağıını çekmecedten çıkarmaktan çekinmeyin!

## SAUNA

Zihni geliştirme üzerine yazılmış bir kitapta saunaya girme önerisi abes gözükebilir ama düzenli olarak saunaya girmek bedeni toksinlerden arındırmanın yanı sıra kardiyovasküler dayanıklılığı, dolayısıyla beyne giden kan miktarını arttıracaktır. Ayrıca iyi bir stres atma yoludur, gözenekleri açıp temizler, ruh halinize iyi gelir. Açıkçası geriliminizi azaltmak ve sinirleri yatıştırmak için saunaya girme gibisi yoktur; öyleyse, eğer kendinize ait bir saunanız yoksa neden bir spa'ya ya da sosyal bir tesise gidip bu zevki yaşamayasınız? Tabii, tıbbi onayı aldıktan sonra...

Denizden derindir beyin -Tutunuz - mavisini mavisine -Kovalar - süngerler gibi biri -Çekecektir içine ötekini -

Emily Dickinson, Amerikalı şair, 1 8301 886

## GİNKGO BİLOBA

Hafıza geliştirici özelliğinden dolayı “akıllı hap” olarak da bilinen ginkgo biloba bilinen en eski ağaç türlerinden birinden (baldırıkara) elde edilir. Çinliler ginkgo biloba’yı 3.000 yılı aşkın süredir farklı tedavilerde kullanmaktadır ve Batı’da, tam olarak kanıtlanmasa da ağız yoluyla tüketiminin konsantrasyonu arttırdığı, zihinsel kıvraklık kazandırdığı, hafızaya iyi geldiği ve ruh halini iyileştirdiği düşünülmektedir. Araştırmalar henüz yeni başlasa da yakın dönemde yürütülen çalışmalar Alzhe-imer hastalığının tedavisinde de faydalı olabileceğini ortaya koymaktadır.

**ÖNEMLİ NOT:** Düzenli olarak ilaç kullanıyorsanız doktorunuza danışmadan ginkgo biloba tüketmeniz sakıncalı olabilir.

**NOT TUTUN**

Tenis, özellikle de Williams kardeşleri takip eden biri Serena Williams'ın ma sırasında not aldığını fark etmiştir. Bu notların zihnini yapması gerekenlere sabitlemeye yönelik ipuçları içerdiği söylenir. Stresli bir durumla karşı karşıyayken (mesela bir konuşma yapmanız gerektiğinde) not kartlarından faydalanmak zihninizi odaklamak ve önemli anlarda kritik noktaları aklınızda tutmak için mükemmel bir yoldur.

Bedenin çürüyecek olması hüznün vericidir ama tüm insanca düşüncelerin arasında en korkuncu zihinden yoksun bir bedendir.

Thomasjefferson, üçüncü ABD Başkanı, 1743-1 826

## LESİTİN

Lesitin, dengeli bir beslenme alışkanlığımız varsa karaciğerde doğal yollarla üretilen yağ benzeri bir maddedir. Tüm hücrelerin ihtiyaç duyduğu bu madde beyni muhafaza eden zararın korunması açısından elzemdir. Lesitin tanecikleri sağlık ürünleri satan dükkânların çoğunda bulunabilir.

Brüksel'de alışveriş yapan Louise her biri yedi euro değerindeki Belçika çikolatalarından 12 kutu alır. Dükkân sahibine 100 euro uzatır ve para üstünü yedi adet 50 euroluk kâğıt para ve yine yedi adet bir euroluk demir para bulunan çantasına koyar.

Bir gösteri için her biri 33 euro değerinde dört bilet aldıktan sonra kaç eurosu kalmıştır?

## DÜŞÜNMEYE KISA BİR ARA

Meditasyona benzemekle beraber zihin gevşetme daha basittir ve faydalarını görmek için daha az pratik yeterlidir. Sessiz, iç açıcı bir ortamda, mesela deniz ya da bir nehir kenarındaki ağaçlık bir alanda sırtüstü uzanın. Zihninizde bir yer canlandırın ve orada yürüyüş yapın, ağaçları hışırdatan rüzgârın ya da dalgaların kıyıya vuruş sesini dinleyip gözünüzün önüne çiçeklerle kuşları getirin. Zihniniz dağılırsa endişelenmeyin, bir kaya ya da bitki veya bir tepe gibi bir objeye odaklanarak tekrar toparlayın. Bunu her gün tekrarladığınızda kendi cennetinize ulaşmanız günbegün kolaylaşacaktır.



## KAYGIYA HAYIR

Kaygı zihinsel durumlar arasında insanı en güçsüzleştiren-lerdendir ve kendi kendini pekiştirir - kaygıları kafaya takmak onları daha zorlu hale getirir. Kaygıyla başetme yolları bu yüzden psikolojik cephanenizin en önemli unsurlarındandır. İçinizdeki şeytanları kovmanın en iyi yollarından biri kendinizi bir trafik polisi olarak hayal etmektir. İçinizi kaygı kapladığında buna müsamaha göstermeyeceğinizi belirten hayali bir DUR tabelası tutuyormuş ya da elinizi kaldırıyormuş gibi yapın. Bunun dışında, kaygılar kâğıda döküldüğünde sıklıkla daha az tehditkâr ve başedilmesi daha kolay gözükür. Onları siyah beyaz satırlar haline getirdikten sonra sorunları doğrudan nasıl ele alacağınıza dair bir liste çıkartabilirsiniz. Kaygılarınızın kontrol dışına çıktığını hissederseniz aile hekiminize başvurmaktan çekinmeyin.

## AVOKADO

Avokadonun sağlığa zararlı olacak miktarda yağ içerdiği söylenir ama bu yersiz bir saptamadır çünkü avokado tekli doymamış yağ içerir ve bu damarları tıkayan cins değildir. Aslında avokado, hepsi güçlü birer antioksidan olan ve beyni stresin meydana getirdiği serbest radikallerden koruyan C, E ve A vitamini deposu olduğundan zihin sağlığı açısından çok faydalıdır.

Bence hâla evrimsel gelişimimizin başlangıç aşamasındayız. Beynimizin ancak küçük bir kısmını kullanabiliyoruz. Dürüst olmak gerekirse bazı günler benimkini idareli kullanıyorum.

Kylie Minogue, Avustralyalı şarkıcı, 1968-

**TEST 8**

Bu şemada sadece bitişik harfleri kullanarak, herhangi bir doğrultuda kaç adet BEYİN kelimesi seçebiliyorsunuz?

N

NİNİYNİN

	N	
N	i	N
i	Y	i
Y	E	Y
E	B	E
Y	E	Y
i	Y	i
N	i	N
	N	

N

İNİYİNİN

## MNEMOTEKNİ

“Duman Belirince Kazlar Göçer” ve “Kalın Tahtaları Yana Sıralayıp Meydana Çıkarırken Midesini Mahvetti” cümleleri belli bilgileri akılda tutmaya yardım eden birer anımsatıcı cümledir -ilk cümledeki kelimeler coğrafi yönlerin başharfleriyle başlar (Doğu, Batı, Kuzey, Güney); ikinci cümledekilerse gökkuşa-ğındaki renklerin başharfleriyle (Kırmızı, Turuncu, Sarı, Yeşil, Mavi, Çivit Mavisi ve Mor). Bir dizi nesne ya da bir olaylar serisini aklınızda tutmanız gerektiğinde bu anımsatıcılardan faydalanabilirsiniz. Ayrıca kolayca ihtiyacınıza uygun hale getirilebilirler.

İnsan kaderin değil kendi zihninin mahkûmudur.

Franklin D. Roosevelt, 32. ABD Başkanı, 1882-1945

## **GÜNCEL OLAYLARI TAKİP EDİN**

Günümüze dair engin bilginizle dostlarınızı etkilemenin dışında güncel olayları takip etmek profesyonel hayatınızda da kolaylık sağlar. Her gün gazete alıp (tercihen büyük sayfaya basılmış olanlardan alın; tabloid değil) yerel, ulusal, uluslararası olayları takip edin. Ayrıca dünya liderlerinin isimlerini, buldukları mevkileri de öğrenin. Dizilerin tekrarını seyredeceğinize radyo veya televizyondan haberleri izlemek dünyadaki gelişmelerin hızına yetişebilmenizi sağlayacaktır. Unutmayın, bilgi güçtür...

## “BİR ODA DÜŞÜNÜN...”

Belirli konuları ya da yapmanıza gereken işleri aklınızda tutmak için bu tekniği uygulayın -yine zihinsel imgelem yöntemini kullanacaksınız. Sade bir şekilde dekore edilmiş hayali bir oda düşünün, ortasında geniş bir sehpa, bir köşesinde şömine, bir koltuk, kitaplık, yerde de tüylü bir halı olsun. Diyelim ki arabanızı garajdan çıkarmayı, ayakkabılarınızı kunduracıya bırakmayı ve köpeğiniz için yeni bir tasma almayı unutmadan gerekiyor ve odayı da bu amaçla kafanızda canlandırdınız. Odaya girip doğruca kitaplığa yöneliyor, gözünüze çarpan kuşe kâğıda basılmış bir araba kullanım kılavuzunu raftan alıyor, koltuğa oturuyor ve ayakkabılarınıza keyifle bakmak için ayaklarınızı sehpa uzatıyorsunuz. Odayı terk etmeden önce son olarak silmek için halıyı kaldırılıyorsunuz. Halının dokusu köpeğinizin tüyleri kadar yumuşak.

## ALKOLÜ AZALTIN

Alkolün bedeni zayıflatıcı etkilerini hepimiz bilir ama beynimize verdiği zararın farkında olmayabiliriz. Gerçi bazı çevrelerce ölçülü içmek kaydıyla kırmızı şarabın sağlığa ufak tefek faydaları olduğuna inanılır ama genel olarak bakıldığında haberler iyi değildir. Yüksek miktarda ve düzenli alkol tüketimi kısa süreli belleği etkiler (bu da uzun süreli belleğe zarar verir). Felç ve depresyon riskini, kaygı ve stresi artırır. Vücutta varlığının hissi geçtikten sonra da kalmaya devam eder, konsantrasyonu, sıhhati ve ruhsal durumu kötü yönde etkiler. Buna sarhoşken yapabileceğiniz utanç verici ya da tehlikeli hareketleri de ekleyince aşırı alkol tüketiminin sağlıklı bir zihnin düşmanı olduğu gerçeği belirginleşecektir. İçme sıklığınızı azaltın, tüketirken (ve sonrasında) su için ve kadeh sayınızı düşürmeye çalışın. Böylece gece uykularınız da düzelecektir.

## ÖĞLE UYKUSUNUN FAYDALARI

Hem Margaret Thatcher hem de Thomas Edison çok az uykuya ihtiyaç duymalarıyla bilinirdi. Günün temposuna ayak uydurmak için kısa uykular çekmeyi tercih ederlerdi. Gün içinde kısa uyku çekmek zihni tazeleme ve yeni bilgileri işleme becerisini yenileme açısından mükemmel bir yoldur. Yine de bitkin ve sersemlemiş halde kalkmamak için 20 dakikadan uzun uyumamaya dikkat etmelisiniz.

Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olun, telefonları fişten çekin, kapınıza RAHATSIZ ETMEYİN işareti koyun ve uzanabileceğiniz sessiz bir yer seçin. Çalar saatinizi 20 dakika sonra sizi uyandıracak şekilde kurun, gözlerinizi kapatın ve zihni sakinleştirici düşüncelere odaklanın.



## BAHARAT

Köri tüketmek zihni geliştirme adına lezzetli bir yol olabilir zira, birkaç çalışmada da ortaya konduğu üzere, köri baharatının üretiminde kullanılan bazı baharatlar beyin fonksiyonlarını keskinleştirerek zararlardan koruyabiliyor. Zencefilin beyni koruyucu özellikleri olduğu düşünülse de etkileri en güçlü olan baharat köriye sarı rengini veren zerdeçaldır.

Zerdeçal (asıl bileşeni kürkümindir) hücrelere zarar veren serbest radikalleri yok eden güçlü bir antioksidan. Yakın dönemde yürütülen çalışmalara göre kürkümünün Alzheimer hastalığını da frenleyici etkileri var; bu hastalığa diğer kıtalara nazaran Asya'da daha az rastlanması belki de tesadüf değildir.

Bir tavşanın ahlâkı, bir sümüklüböceğin karakteri ve bir ornitorenkin beynine sahiptir.

Cybill Shepherd, Amerikalı aktris, 1950

## MEVSİMSEL DUYGU DEĞİŞİMİ

Birçok insan sonbahar ve kış gelince daha depresif olur ve genellikle bunun sebebi gün ışığının azlığıdır. Mevsimsel Duygu Değişimi (SAD / Seasonal Affective Disorder) ruh sağlığınızı ciddi şekilde bozabilir, uyku düzeninizi kötü etkileyebilir ve genel bir yorgunluk hali yaratabilir.

Bu durumları yaşıyorsanız gün ışığında ve aydınlık yerlerde mümkün oldukça fazla vakit geçirmeye çalışın. Ofiste çalışıyorsanız masanızı pencere kenarına almanın yollarını araştırın. Yapabildiğiniz kadar yürüyüş yapın, koşun veya bisikletle gezin. Güneş ışığını taklit edebilen, sabahları saçtığı aydınlık yavaşça arttırılacak şekilde ayarlanabilen, böylelikle gerçek gün ışığı altındaymışsınız hissi uyandıran özel tasarlanmış bir lamba alabilirsiniz. Ciddi vakalarda ışık terapisi uygulanabilir ama bunun için önce doktorunuza danışmanız.

## KAVA KAVA

Kava kava doğal antidepresan özelliği olan bir başka bitkidir; ginkgo biloba (sayfa 71) ve binbirdelik otu (sayfa 106) içerir. Bol miktarda yetiştiği Güney Pasifik'te esenlik hissi veren, stresi azaltan ve genel olarak zihin ve bedeni gevşeten özel bir içeceğin yapımında kullanılır. Batı'da alternatif tıp hekimleri tarafından antidepresan ve sakinleştirici olarak reçeteye yazılır. Ama bu kitapta değinilen diğer "ilaçlar" gibi kava kava tüketmeden önce de doktora başvurmanız gerekir - özellikle karaciğer sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir.

## BİNBİRDELİKOTU

Ginkgo biloba ve ginseng gibi binbirdelik otu da binlerce yıldır şifa verici niteliğiyle bilinir ama hafif depresyon tedavisinde re-çeteli ilaçlara alternatif olarak kullanımı yakın dönemde başlamıştır. Bu bitkide bulunan en önemli bileşen, antidepresan ve duygudurum dengeleyici olan ve sarı çiçeklerde yüksek miktarda bulunan hiperisindir. Bununla birlikte reçeteli ilaçlarda olduğu gibi binbirdelik otunun da ışığa aşırı duyarlılık gibi yan etkileri olduğu bilinmektedir.

**ÖNEMLİ NOT:** Başka ilaçlar kullanıyorsanız binbirdelik otunu doktorunuza başvurmadan almamalısınız.

# 85

## TEST 9

Bir zamanlar bir prensesle evlenmek isteyen üç prens varmış. Ama prensesin babası oldukça muhafazakârmış ve kızının onlarla evlenmeye hazır olmadığını düşünüyormuş. Bu yüzden üçünü de geçemeyeceklerini düşündüğü bir teste tabi tutmaya karar vermiş. Önce üçünün de gözlerini bağlamış, sonra her birini sırayla teste tabi tutmuş.

Kral ilk prensi güneş altında parlayan, 10 tane boyalı, ahşap kapının bulunduğu bir dağ eteğine götürmüş. “Biri dışında önündeki kapıların hepsi beyaz” demiş Kral. “10 dakika içinde siyah olan kapıyı gösterebilirsen kızıyla evlenebilirsin. Kimseyle konuşamaz, gözündeki bağı da çıkaramazsın.”

Kral ikinci prensi bir yamaca götürmüş ve yemyeşil vadilerin ötesine, 10 tane muhteşem binanın bulunduğu krallık sınırlarına dikmiş gözünü. “Biri haricinde bu binaların hepsi beyaz” demiş Kral. “10 dakika içinde siyah olanı gösterebilirsen kızıyla evlenebilirsin. Kimseyle konuşamaz, gözündekini çıkaramazsın.”

Kral üçüncü prensi 10 kişilik, kusursuz bir şekilde hazırlanmış müthiş bir yemek masasına getirmiş. “Biri dışında bu masadaki peçetelerin hepsi beyaz” demiş. “10 dakika içinde siyah peçeteyi bulursan kızıyla evlenebilirsin. Kimseyle konuşamaz, gözündeki bağı çıkaramazsın.”

10 dakika sonra prenslerden sadece biri siyah objeyi bulabilmiş. Bunu başaran prens hangisidir?

ZİHNİ GELİŞTİRMENİN 101 YOLU

## SANAT VE ZANAAT

Yıllık izne çıkmak kişiye iyi gelir ama gündelik yaşamda vaktin genelde alışveriş, temizlik ve koşuşturmayla geçtiğini düşünecek olursak çömllekçilik, resim yapma, mücevherat yapımı ya da dokumacılık gibi dinlendirici yönü olan faaliyetlere yönelmek fayda sağlayabilir. Böylece sadece ufkunuzu genişletip sanatçı yönünüzü keşfetmekle kalmayacak aynı zamanda zihninizi gündelik stres ve gerilimlerden de uzaklaştıracaksınız.

## **ABUR CUBURU KESİN**

Hamburger, sosisli sandviç, gazlı içecek ve tatlılar, çocuklarla genç erişkinlerde hiperaktiviteyi tetikleyebilecek katkı maddeleri ve koruyucu maddelerden bolca içerir. Ayrıca bu tür yiyeceklerde geçici olarak enerji verse de akabinde kan şekerinin düşmesiyle depresyon ve kaygı haline sebep olan arıtılmamış şeker miktarı da fazladır. Bu yiyeceklerde damar tıkanıklıklarına yol açan ve beyne kan akışını olumsuz etkileyen doymuş yağ oranı da fazlaca bulunur.

## İSİM HATIRLAMANIN KOLAY YOLU

Artık hayat akışımız içinde birçok insanla karşılaşıyoruz. Özellikle aynı anda birkaç insanla tanıştığımızda isimlerini akılda tutmak kolay olmaz. İsimleri akılda tutmanın iyi bir yolu, onlarla mümkün olduğunca isimlerini kullanarak konuşmaktır (ama o kadar da sık değil, yoksa tuhaf biri olduğunuzu düşünebilirler). Bir başka yöntemse isimleri zihninizde resmetmektir. Örneğin “Deniz Kaya” diye biriyle karşılaşacak olursanız zihninizde denizin ortasında duran bir kaya canlandırarak bu ad ve soyadı aklınızda tutabilirsiniz.

Hafızanız imgelerden yardım alırken çok daha verimli işler, öyleyse ona yardım edin!

Tüm bedensel hastalıklar tam olarak kullanılmayan zihinden kaynaklanır.

George Bernard Shaw, İrlandalı oyun yazarı, 1856-1950

## REFLEKSOLOJİ

Basınç noktalarına odaklanması açısından akupunktura benzemekle beraber refleksoloji daha ziyade vücudun enerji seviyesini dengelemek için ayaklardaki (ve bazen ellerdeki) basınç noktaları üzerine yoğunlaşır. Pratisyenler bir ayak haritası takip eder, parmaklarını kullanarak vücuttaki farklı organlara etki ettiği düşünülen noktalara basınç uygularlar. Zihne etkisine gelecek olursak refleksoloji migren şikâyeti olan ya da uykusuzluk, hipertansiyon ya da kaygılılıktan muzdarip kişilere iyi gelebilir.

Zihninizi bir fiçî gibi mantarla tıkayıp içindekileri damla damla sızdıracaksanız yaşamının ne zevki var. (Adam Bede)

George Eliot, İngiliz romancı, 1819-1 880



## B VİTAMİNLERİ

Tam tahıllar, avokado, mantar, çekirdek, peynir ve yumurta gibi besinlerde bulunmasına rağmen hafif depresyonu önleyen B-kompleks vitamin tüketiminin vitamin takviyesi halinde önerildiği de olur. Özellikle B6 vitamini (beynin gerekli sero-tonin seviyesini tutturması için önemlidir) depresyondan korunma bakımından elzemdir.

Aşağıdakilerden hangisi ünlü bir bestecinin isminin anagramı değildir?

MET BACH HAD LEN PHONIC GNAVVER IS IRONS

## ALİŐKANLIKLARINIZI

### DEĐİŐTİRİN

Yakın dönemde yürütölen araŐtırmalara göre hepimiz Şu veya bu Şekilde obsesif-kompölsif bozukluktan muzdarızız. Neyse ki çoğu kişi bu sorunu hafif Őiddette yaŐadıđından büyük sorunlar çekmiyor ama farkında olmadan edindiğimiz alışkanlıkların bazılarını sorgulamak zihnimizi geliştirme bakımından faydalı olabilir. Örneğin birçok insan çorap giymeye hep aynı ayağından başlar. Çorap giymeye hangi ayağınızdan başladığınızınzı anladıktan sonra bu sırayı deđiŐtirmeye çabalayın; bu söylemesi kolay yapması zor bir Őeydir! DuŐa girdiğinizde önce açtığınız musluk da - soğuk veya sıcak- bir başka örnek olabilir; ya da sabah kahvenizi hangi elinize alıp içtiğiniz. Değişiklik hayatın tuzu biberidir ve sizi beyninizdeki tortulardan kurtarır.

## HİNT MASAJI

Hindistan'da bu masaj, stres ve gerilimi azaltma ve bazılarında göre saç çıkarma yöntemi olarak 1.000 yılı aşkın süredir kullanılıyor! Saç çıkarma etkisi olsun olmasın, Hint kafa masajının fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri şüphe götürmez.

Baş, omuz, saç derisi ve yüz kısmına odaklanan pratisyen, kasları gevşetmek ve geriliminizi azaltmak için (genellikle hoş kokulu yağlar kullanarak) cildinize nazikçe masaj yapar. Ayrıca profesyonel bir pratisyenin uygulayacağı masaj baş ağrısı ve göz yorgunluğuna iyi gelip konsantrasyon ve enerjinizi arttıracaktır.

Zihin bir buzdağı gibidir, gövdesinin sadece yedide biri suyun üzerindedir.

Sigmund Freud, Avusturyalı nörologisi, psikanalizin kurucusu, 1856-1939

## YAPBOZ

Bu kitapta değinilen diğer oyun ve bilmeceler gibi yapbozlar da zihni gevęetmek, beyni zinde tutmak açısından müthiş bir yoldur. Meşhur bir tablonun yapbozunu yapmaya çalışın -böylece hem önemli bir sanat eserini tanımış hem de parçaları bir araya getirme uğraşının tadına varmış olursunuz!

Zihin verimsiz, kısa sürede harap olmaya elverişli ve sürekli olarak tohumlanıp zenginleştirilmedike hiçbir rn vermeyecek olan bir toprak gibidir.

Joshua Reynolds, İngiliz portre ressamı, 1723-1793

**TEST 10**

Buraya kadar okuyup en azından bazı önerileri dikkate aldıysanız beyniniz Edward de Bononun müthiş kitaplarından biri olan S-Day Course in Thinking den alman şu bulmacayla başe-debilir.

Zihninizde şunu canlandırın: Ağzı dar olan üç boş şişe alın ve katı, düz zemin üzerine bir üçgenin köşelerine denk gelecek şekilde yerleştirin. Sonra dört bıçak alıp her şişe dibinin diğer iki şişe dibine uzaklığının bir bıçak mesafesinden birazcık fazla olmasına dikkat edin. Amacınız dört bıçağı kullanarak şişelerin üzerinde su dolu bir bardağın durabileceğı kadar sağlam bir platform oluşturmak.

## GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Zihin ve bedenin birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğundan şüphe duyduğunuzda, açlıktan kıvrandığınız ve kocaman, sulu bir biftek ya da büyük boy bir pizzayı aklınızdan çıkaramadığınız anları düşünün. Bu yiyeceklerin sadece hayalini kurmak bile ağzınızı sulandırır ya da karnınız guruldatır, bu da zihinsel imgelerin fiziksel reaksiyona yol açabildiğinin göstergesidir.

Görselleştirme bu reaksiyonu yaratmanın bir başka biçimidir. Örneğin başınız ya da vücudunuzun herhangi bir yeri ağrıyor olsun; zihinde bu ağrının hafiflediğini canlandırmanız semptomları azaltabilir. Öncelikle rahat edeceğiniz bir yere geçin (muhtemelen uzanmanız daha iyi olacaktır), üstünüzü başınızı çıkarın ve rahatlayın, dikkatinizi bozan bir şey olmadığından emin olun. Şimdi gözlerinizi kapatıp zihninizde ağrının yok olmasını canlandırın.

## BİRA MAYASI

Bira mayası konu zihni geliştirme olunca ilk akla gelen seçim olmasa da marketlerde bulabileceğiniz, beyin açısından en besleyici gıdalardan biridir. 17 vitamin (tüm önemli B vitaminleri de bunların arasındadır), 14 mineral ve çok miktarda amino asit içeren bira mayası hafızayı güçlendirme açısından da etkilidir. Ayrıca beynin zinde kalmasına yardım eden magnezyum, potasyum ve krom gibi önemli mineraller de barındırır.

Önemli not: Böbrek taşınız ya da gut hastalığınız varsa sakın bira mayası tüketmeyin.

## YUMURTA

Yumurta birkaç yıl önce kolesterolü yüksek olduğundan (damarların tıkanmasına yol açabilir) beslenme uzmanlarının gözünden düşmüştü. Bununla birlikte, yakın dönemde yürütülen çalışmalar kolesterolü değil, doymuş yağ oranı yüksek yiyeceklerden kaçınmamız gerektiğini ortaya koymuştur.

Aslında yumurta beynin serotonin salgılaması için gereken amino asitlerden biri olan triptofan kaynağıdır. Kızartmaktan ziyade haşlayıp yemeniz daha iyidir, çünkü kızartmanız halinde besin değeri düşer, ayrıca yağ kullanmanız durumunda kolesterolünüz artar.

Hayalgücü bilgiden önemlidir.

Albert Einstein, Alman kuramsal fizikçi, 1 879-1955



## DERİN NEFES ALIN

Yeterince kaliteli nefes almadığınızı söylediğiniz herhangi bir kişi buna gülüp geçebilir. Sonuçta nefes alır, nefes verirsiniz, tüm yapmanız gereken budur, değil mi? Hayır. Nefes alma şekliniz iş özellikle stresi azaltmaya gelince oldukça önemlidir.

Kollarınız yanınızda, ayaklarınız hafif açık halde ayakta durun. Gözlerinizi kapatıp bedeninizi gevşetin. Şimdi derin bir nefes alm, beşe kadar sayarak nefesinizi tutun ve sonra yine beşe kadar sayarak yavaşça geri verin. Bunu 10 defa tekrarlayın. Diğer nefes kontrol yöntemleri arasında nefes alırken kollarınızı yanlara kaldırmak, verirken de yavaşça indirmek yer alır.

Derin nefes almak bir “gevşeme etkisi” yaratır. Bu da metabolizmada, kalp atışlarında, nefes almada, beyin kimyasında ve kan basıncında değişiklikler yapar.

## ARTI / EKSI METODU

Stresli durumlarla mücadele etmenin en basit, en bariz yolları genelde en iyileridir ve artı / eksi metodu da böyle bir örnektir.

Öncelikle bir kâğıda “Artı” ve “Eksi” başlıkları altında iki ayrı sütun çizin. Artı hanesine yaşadığınız soruna dair tüm olumlu yanırları, Eksi hanesine de olumsuz yanırları not edin. Şimdi iki tarafı karşılaştırıp hangisinin ağır bastığına bakın.

## KONSANTRASYON

Konsantrasyonu geliştirmek zihni geliştirme açısından önemli rol oynar. Aşağıdaki durumlar size uyuyorsa odaklanma sorunu yaşıyor olabilirsiniz:

- Bir görev verildiğinde tedirgin olur musunuz veya işi savsaklar mısınız?
- Bir işi size anlatılmasının akabinde ne yapacağınızı unuttuğunuz olur mu?
- Bir sayfada yazılanları okur okumaz unuttuğunuz hissine kapıldığınız olur mu?

Bu kitapta şu ana kadar okuduklarınızı uygulamanız beden ve zihninizin daha sağlıklı bir beyne sahip olma yolunda gelişmekte olduğu anlamına gelir, ama daha başka önerilerde bulunmak gerekirse: Etrafınızda dikkatinizi dağıtın şeylerin sayısını azaltın; elinizdeki işi gerektirdiklerini anladığınızdan emin olun, çalıştığınız alanı toparlayın. Zihninizin dağıldığı anların farkına varın ve bu eğilimi düzeltmeye çalışın -konsantre olduğumuzda sorunun kökenine ineriz, bu da hem çalışırken hem de boş zamanlarımızda yaptığımız aktivitelerde daha verimli olmamızı sağlar.

## BİR YOL DA SİZ BULUN

Zihninizi geliştirecek bir yol da siz bulun...

Zihinsel kararlılık tutkulardaki kararlılığı da beraberinde getirir; bu yüzden müthiş bir beyin şevkle sever ve neyi sevdiğini açıkça bilir.

Blaise Pascal, Fransız filozof, matematikçi ve fizikçi, 1623-1662

## CEVAPLAR

Test Tin cevapları

- Ahırın gölgesi
- Sözlük
- Burun
- Herhangi bir kuşa “Diğer papağana Cennet e giden kapıyı sorsam hangisini gösterirdi?” sorusunu sorun. Aldığınız cevabın aksi yönüne gidin.
- Yalan söylüyor. Söylediği her şeyin yalan olduğunu söylerken de yalan söylüyor olsa dahi, söylediği şeylerden bazıları yalan olabilir ve bu onlardan biri.

Test 2'nin cevapları

Ofislerin sırası şöyle olmalı: 1 Sally; 2 John; 3 Chris; 4 Isabel;

5 Lucy; 6 Jill.

Cevaplar:

1.3. Ofis 2. Sally

3.1,2 ve 3. ofisler

4. John önceden Jille verilmiş görevleri üstlenir.

40. sayfadaki sorunun cevabı

tüm çocuklar erkek

Test 3'ün cevapları

• 16 gün

. 24

43. sayfadaki sorunun cevabı

“g” harfi

Test 4 ün cevapları

- Yağmur
- Güneşışığı
- Yarı yola kadar; daha öteye geçtiğinde artık ormanın dışına doğru koşuyor olacaktır.
- Yarın
- Sesli harfler: A.E.I.O.U

61. sayfadaki sorunun cevabı

“belirsiz”

Test 5’in cevapları

- Traktör adaya sular donduğunda getirilmiş
- 40 top

67. sayfadaki sorunun cevabı

“sfenks”

71. sayfadaki sorunun cevabı

Badana, Adana, dana, ana, n

Test 6 nın cevapları

1. mozaik; 2. dolmakalem; 3. tok; 4. zincir; 5. tatlı; 6. eleştiri yazısı; 7. kök birası; 8. kızarmış patates; 9. öğrenmek; 10. slogan

78. sayfadaki sorunun cevabı

cerrah çocuğun annesidir.

84. sayfadaki sorunun cevabı

“dekorsuz”

Test 7 nin cevabı

-abacı; defter; dergâhı; jikle; manolya; pırasa; tuvalet-

ikicinslilik

odun kafalı

mandıra

93. sayfadaki sorunun cevabı

241 euro

Test 8’in cevabı

60

Test 9’un cevabı

Testi geçen ilk prenstir; siyah kapı güneş ışığını daha çok emdiğinden diğerlerinden daha sıcaktır.

113. sayfadaki sorunun cevabı

METBACH

-Diğerleri: Handel; Chopin; Wagner; Rossini

Test 10’un cevabı

Çözümün ilk kısmı şudur; sadece üç bıçağa ihtiyacımız var. Her bir bıçağın ağzım diğerlerinden birinin üstüne ve üçüncü bıçağın ağzının altına gelecek şekilde birleştirin - bu şekilde bıçakları birbirine kenetlemiş olacaksınız; elinizde üç bıçaklı pervaneye benzeyen bir düzenek olacak. Bu düzeneği her bir bıçağın sapının ucu şişelerden birinin ağzına gelecek şekilde yerleştirin. Birbirine kenetlenmiş halde duran bıçak ağızları artık bir bardak suyu taşıyabilecek bir platform oluşturmuş durumda.

