

Beyninin Efendisi Ol!

Sizi beyninizin efendisi yapacak, öğrenmeyi ve konsantrasyonu kolaylaştıracak 10 temel ilkeyle tanışmak istemez misiniz?



1- Huzura ve sessizliğe değer ver

Bazıları 100 desibelde heavy metal dinlemenin konsantrasyonlarını artırdığını söylese de bunlar çok küçük bir azınlık. Çoğu kişi müzik ya da konuşma gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış sessiz bir ortamda beynlerinin daha iyi çalıştığını söylüyorlar.

Cep telefonu mesajları, e-mailler ve telefon görüşmelerinden sonra yeniden konsantre olabilmeyi ve öğrenmede gerekli zihinsel sakinliğe ulaşmanız için her seferinde 15 dakika gerekiyor. Zamanınızı organize edin ve dikkatinizi dağıtacak olası tüm unsurları saf dışı bırakın. E-maillerinizi ve mesajları okumak, telefon görüşmelerinizi yapmak için belirli bir zaman dilimi ayırın ve bu zaman dilimi dışında bu tür etkenlerin sizi engellemesine izin vermeyin.

2- Açık ve net amaçlara sahip ol

Amacınız ne kadar açık ve netse, ona odaklanmanız o kadar kolay olacaktır. Sık sık değiştirdiğiniz, emin olmadığınız belirsiz amaçlar kafanızı karıştırır ve konsantrasyonunuzu, dolayısıyla performansınızı düşürür.

3- Böl ve yönet

Büyük kapsamlı projeler parçalara ayrıldığında daha kolay başarılıdır. Her bir parça kendi arasında bizi sonuca ulaştıracak şekilde organize edilir, başlama ve bitiş noktaları planlanırsa işler daha da kolaylaşır. Yani sadece belirli bir amaca sahip olmaz yetmez. Bizi bu amaca ulaştıran ve bütünü oluşturan parçaları ustaca belirleyip işleme koymak da son derece önemlidir.

4- Kuralına göre oyna

Öğrenmek istediğiniz konu hakkında önceden neleri bilmeniz, hangi araç-gereçlere sahip olmanız, hangi standartları karşılamamız gerektiğinden haberdar olun. Hangi noktaların sizi zorlayabileceğini, neleri önceden hesaba katmanın işinizi kolaylaştıracağını öğrenin. Yani önce kuralları bilin.

5- Kendine süre koy

Öğrenme için kendinize belirli bir zaman vermek konsantre olmanızı ve okuduklarınıza kendinizi vermenizi tetikler. Kendinize sınır koymazsanız, dizginleri gevşetir, nasıl olsa öğrenmek için zamanım var diyerek dikkatinizi başka yerlere kaydırırsınız. Ayrıca zaman sınırlaması büyük resme odaklanmanızı ve gereksiz oyalanmalardan kaçınmanızı sağlar. En önemlisi de zaman hırsız ve verimsizliğin kaynağı olan ertelemeyi de yenmenize yardımcı olur.

6- Problemlerle kafa kafaya çarpış

Öğrenme esnasında anlamakta güçlük çektiğiniz bir yerle karşılaştığınızda konsantrasyonunuzun dağılması çok normaldir. Bu durumda tıkanmayı önlemek için beyin fırtınası yapın ve bir kağıt parçasına bu sorunu aşmak için neler yapabileceğinizi hızlıca yazın. Düşünce sürecinizi bu şekilde kaleme almak, konsantrasyonunuzu yeniden kazanmanızı sağlayacaktır.

7- Kendini izole et

Karmaşık bir zihinsel aktivite içinde olmanız gerekiyorsa kendinizi belirli bir süre sohbetlerden uzak tutun ve çevrenizdekilerden bu konuda sizi an-

layışla karşılaşmalarını isteyin. Mahremiyetinize saygı duyun ve başkalarının da saygı duymasını sağlayın.

8- Zihinsel faaliyetlerini yavaşlatan beslenme alışkanlıklarından vazgeç

Bedensel sağlığınız beyninizin çalışma düzeyini ve konsantrasyon gücünüzü ciddi düzeyde etkiler. Aşırı kafein, nikotin, yetersiz beslenme, alkol, uykusuzluk gibi etkenler zihinsel performansınızı düşürür. Bu tür alışkanlıklarınızdan vazgeçtiğinizde 30 gün içinde enerji düzeyinizin ve zihinsel faaliyetlerinizin arttığını şaşırarak göreceksiniz.

9- Şeytana uyma

Çalışmak, zihnimizi zorlayan bir şeyler öğrenmek durumunda olduğumuzda daha basit ve keyifli aktiviteler dikkatimizi çeker ve ister istemez onlara meyledebiliriz. Böyle bir şey söz konusu olduğunda sabırlı davranın ve o andaki işinize sadık kalın. Derin derin nefes alın, isterseniz kısa bir yürüyüş yapın ama tekrar geri dönün. Kendinizi okumaya, yazmaya ya da o anki zorlayıcı zihinsel aktiviteniz neyse ona verin. Biraz zorlanabilirsiniz ancak sizi ayartan aktivitelere teslim olmayınca, bir süre sonra konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

10- Enerjini tazele

2 saati aşkın bir süre konsantrasyonunu koruyan çok az insan vardır. Çoğumuzun dikkati 20-25 dakikadan sonra dağılır. Herkesin farklı bir konsantrasyon süresi vardır. Siz de kendi dikkat sürenizi bulun ve buna dayanarak o süreyi aşmadan mola verip enerjinizi tazeleyin.

Zenginin Aklı Nasıl Çalışır?

Thomas Stanley "Zenginin Aklı" isimli kitapta milyonerlerin özelliklerini incelemiştir. Biz de zengin olmak isteyenler için bu ortak özelliklerin bazılarını kendi hayatlarında modelleyebilmeleri için sunuyoruz.

Dr. İnanç Yaşayan

beyingüdüdergisi@gmail.com

1. Kendilerine sürekli olarak risk almaları gerektiğini, maddi olarak bağımsız olmalarının yararlarını yüksek sesle tekrarlıyorlar.

2. Zenginler korkularını kontrol altında tutabilen kişilerdir.

3. Kendilerine inanıyorlar, güveniyorlar ve kararlıdırlar.

4. Ayrıntıya değil konulara önem veriyorlar.

5. İyi plan yapıp çok iyi organize olabiliyorlar.

6. Problemleri ertelemiyorlar, üzerine gidiyorlar.

7. Yaptıkları hataları tekrarlamıyorlar.

8. Olumsuz konuların olumlu yanlarını görüp ona göre yaklaşıyorlar.

9. Para kazanmaya başlayınca danışmanları sayesinde başarısızlık riskini en aza indiriyorlar.

10. Oldukça tutumlu oluyorlar. Evlerindeki küçük tamirat işlerini kendileri hallediyor ve malzemeleri dikkatli kullanıyorlar.

11. Yeni mobilya almak yerine eski mobilyalarını tamir ettiriyorlar.



Bill Gates

12. Eski ayakkabılarını tamir ettirerek kullanmaya devam ediyorlar.

13. Alışverişlerde indirim kuponu kullanıyorlar ve indirimli mağazaları tercih ediyorlar.

14. Yiyecek malzemelerini, temizlik ürünlerini yani ev ihtiyaçlarını toptan olarak indirim sağlıyorlar.

15. Ev alırken satıcının ilk istediği fiyatı ödemeyip onun acil paraya ihtiyacı olup olmadığını öğreniyorlar. Ev almak istedikleri muhitteki evlerin fiyatlarını araştırıp en düşük fiyatı söyleyecek satıcının tepkisini ölçerek pazarlığa avantajlı başlamak istiyorlar.

Çok sıkı pazarlık yapabilmeye kabiliyetine sahiptirler.

16. Uykuya çok düşkün kişiler değildirler. Çok uyuyorsa bu alışkanlıklarından kurtulmak için ellerinden geleni yapıyorlar.

17. Yaptıkları işi beğenmezlik de yapmıyorlar. Bu işle zengin olunmaz diye bir düşünceleri yok. Çünkü Amerikalı zenginlerin çoğu sütçü ya da gazetecilerdir.

18. Sanılanın aksine iş kolik değiller. Aileleriyle özellikle torunlarıyla vakit geçirmekten büyük zevk alıyorlar.

19. Arkadaşlarına, spora, sanata oldukça düşkündürler.

20. Tahsili, deneyimi, yeteneği, şansı ve cesareti cephane gibi kullanıyorlar.

21. Eş seçiminin çok önemli olduğunu biliyorlar.

22. Servetinin miktarı aynı kadınlara evli oldukları süreyle doğru orantılıdır.

23. Eşleri, iyi sır saklayabilen ve dost olabilecek bir kişiliğe sahiptir.

24. Eşleri ayakları yere basan, sabırlı, anlayışlı, neşeli, geleneklerine bağlı kişilerdir.

25. Sanılanın aksine iş kolik değiller. Aileleriyle özellikle torunlarıyla vakit geçirmekten büyük zevk alıyorlar.

Beynimiz Bu Gıdalara Bayılıyor

Beyin hakkında yapılan araştırmalar, beynin güçlü kalmasında tüketilen gıdaların da önemli bir rol oynadığını ortaya koydu. ABD'de yayınlanan Men's Health dergisinde yayınlanan Doktor Tom Gilhooly'nin zihin açan gıdalar listesi şöyle:

Yulaf: Karbonhidrat oranı yüksek yulaf, hafıza ve dikkate olumlu etki yapıyor.

Çay: Barındırdığı flavonoidler sayesinde beynin esnekliğini koruyor ve beyin aktivitelerini artırıyor.

Yumurta: D vitamini deposu olan yumurta, hücrelerin kendi kendini onarmasının sağlıyor ve beynin faaliyetlerini geliştiriyor.

Çilek: Antioksidan ve C vitamini deposu. Yaş ilerledikçe zayıflayan beyin fonksiyonları düzene giriyor.

Kırmızı et: Demir deposu kırmızı et, özellikle çocuklarda zeka seviyesini yukarı çekiyor.

Brokoli: Folik asit eksikliği gerginlik, asabilik ve ilgisizliğe neden oluyor. Brokolide yüksek oranda bulunan folik asit, bu sorunları ortadan kaldırıyor.

Üzüm suyu: Kısa ve uzun süreli hafızayı kuvvetlendiriyor.

Soya: Oestrojen salgılanmasını arttıran soya hafızayı güçlendiriyor. Soya sütü ya da soyalı yemekler bunamayı geciktiriyor.

Sardalya: Stresi azaltıcı etkiye sahip.

Bilinçaltının Derin Sırları



Bilge ile genç arkadaşı, akarsuyun başında oturdular. Su şırl şırl akarken, delikanlı bilgeye her şeyi bilip bilmediğini sordu. Bilge adam gülümsedi ve delikanlıya "Gel de şu akıp giden suya bak" dedi, "Nereye gidiyor biliyor musun?" Delikanlı "Hayır" dedi. Bilge, yeniden sordu: "Eğer nehir boyunca takip edebilirsen öğrenirsin, değil mi?" Delikanlı bu kez onayladı. Sonra sözü yeniden bilge aldı: "Bilginin hali de böyledir. Hepsini kapsaman mümkün olmaz, çünkü nehrin sürekli akması gibi bilgi akarsuyu da hiç durmadan akar. Sen ne kadarına yetişebilirsen o kadarını alırsın. Önemli olan ise, işine yarayan bilgiyi öğrenmektir. Bu da tıpkı nehri takip ettiğinde sonunu bulabildiğin gibi, öğrendiklerini takip etmenle gerçekleşir. Tüm nehirler gibi tüm bilgiler de kendi hazinesinden akar."

Bilinçaltı ne işe yarar?

Kişisel gelişim ve NLP uzmanlarının sıkça bahsettikleri bir terim var: "bilinçaltı" Bunun tam olarak ne anlama geldiğini ve ne işe yaradığını bilmek istiyorum.

Bilinçaltı, eskiden beri kendisinden söz edilen ve farklı yorumlarla açıklanan bir olgudur. Yani kişisel gelişim teknikleri sistemleşmeden, NLP ortaya çıkmadan önce de bilinçaltı kavramı biliniyordu. Bilinçaltını, otomatik bağlanmış davranışlarımızı, duyu ve eğilimlerimizi koordine eden,

içimizdeki bir merkez olarak tanımlayabiliriz. İnsan bazı davranışlarını bile rek ve isteyerek gerçekleştirirken, bir çoğunu da farkında olmadan hayata geçirir. Mesela, nefret ettiğiniz bir insanı gördüğünüzde otomatik olarak bu nefret duygusunu yaşar, kaşlarınızı çatarsınız. Kendi kendinize "Ben bu insanı sevmediğime göre şimdi kaşlarımı çatalmalıyım" demezsiniz. Bunun gibi, hayatımızı kaplayan birçok tepki ve davranışımızda bilinçaltımızın etkisi altında oluruz. Aksi halde, her tepkimizi üzerinde düşünüp karar vererek oluştursaydık hayat çekilmez olurdu.

Bilinçaltının esiri miyim?

Ben mi bilinçaltımı kontrol ediyorum, yoksa bilinçaltım mı beni? Eğer davranışlarımızın bir kısmı otomatik bağlanmışsa, o zaman onlar üzerinde söz sahibi değilim demektir. Doğru mu?

Davranışlarımızın çoğunun bilinçaltı etkisiyle olduğu doğru; ancak bu, bilinçaltının esiri olduğunuz anlamına gelmiyor. Çünkü bilinçaltı, yaşadıklarımızla, bilinçli kararlarımızın bir sonucu olarak şimdiki halini aldı. Yani bize yabancı değil. Doğduğumuzdan itibaren bazı davranışlarda bulunduk, bunlarla ilgili karşılıklar (ödül veya ceza) aldık ve süreç içinde bunları davranışlarla eşleştirdik.

Bu eşleşmeler tekrarlandıkça, bilin-

çaltımızda yer etti. Böylece, bilinçaltımızdaki öğrenmeler bilinçli davranışlar sonucu oluştu. Bu demektir ki, bilinçli davranışlarımızı tekrarlı olarak uzun süre değiştirirsek, bilinçaltının tepkisini de değiştirebiliriz. Bunun dışında da, bilinçaltıyla iletişim kurarak otomatik tepki ve eğilimlerde değişim oluşturmak için birçok teknik vardır.

Bilinçaltına girilir mi?

Bazı tekniklerle bilinçaltına girildiği, içinde varolanların çözüldüğü ve gerekirse temizlendiği söyleniyor. Bilinçaltına girmek ne demek, eğer mümkünse nasıl yapılır?

'Bilinçaltına girmek' ifadesinin doğrusu, 'bilinçaltıyla iletişim kurmak'tır. Aslında bu da, bilinçaltını daha yüksek bir algılama düzeyine ulaştırmak demektir. Bilincimizin sürekli aynı açıklıkta olmaması gibi, bilinçaltımız da her zaman aynı açıklıkta olmaz. Bilinçaltının öğrenmeye daha açık olduğu zamanlar; yoğun duygusal yaşadığınız veya bedensel ve zihinsel olarak gevşek olduğunuz zamanlardır. Bu gevşeme durumu kontrollü olarak sağlandığında "trans" denen geçiş haline ulaşılır. Transtayken bilinçaltınız telkin almaya daha açık ve öğrenmeye daha yatkındır. Transın da farklı düzeyleri vardır. Derin bir transta bilinçaltındaki bazı inanç ve bilgilere ulaşılabilir, araştırmalarla tespit edilmiştir. Ayrıca, bazı deneyimlerimizin izleri de bilinçaltındadır. "İçine atma" olarak bilinen birtakım durumlarda insan, içsel olarak tatmin olmadığı bazı olayların üzerini örtterek bu deneyimleri bilinçaltının derinliklerine atar. Bilinçaltında temizlik yapılmasının anlamı ise, kayıtlı ve çözümlenememiş bu deneyimlerin tekrar hatırlanarak transta çözüme kavuşturulmasıdır.

AYIN
EGZERSİZİ

Sosyal Cesaret Tekniği

İnsanlarla ilişkilerinizde kendinizi daha güvenli ve daha cesur ifade etmek istiyorsanız, aşağıdakileri uygulayabilirsiniz:

1. Her gün tanımadığınız 10 kişiye selam verin.
2. Her gün tanımadığınız biriyle ayak üstü en az 5 dakika konuşun.
3. Önemli bulduğunuz köşe yazarları ve yetkililere e-posta gönderin.
4. Konuşmacıya soru sormak amacıyla özellikle birkaç konferansa gidin. Konuşmacıya yakın oturun ve kendisine mutlaka soru sorun.
5. Her gün hiç tanımadığınız en az bir insanı mutlu edecek bir şeyler yapın.