

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: BU KİTABI NASIL KULLANMALI?.....	11
AKSIYOM BİR: BEDEN-ZİHİN BAĞLANTISI....	13
1. Beden-Beyin Taktiği	15
2. İki Nefes Hikâyesi	20
AKSIYOM İKİ: İMGELEME	27
3. Anahtarlarımı Nereye Koydum?.....	29
4. Unutulmaz Yolculuklar	34
5. Acı Taktiği	40
6. Geleceğe Dönüş Taktiği!.....	46
AKSIYOM ÜÇ: NADİR OLAN	51
7. Hafıza Kulübü	53
8. Sınav.....	58
AKSIYOM DÖRT: BEYİN PLASTİSİTESİ Mİ, DEĞİŞTİRİLEMEZ BEYİN Mİ?	69
9. Beyninizi Değiştirin	71
10. Değişime İnanın.....	78
AKSIYOM BEŞ: DÜŞÜNCE HIZI GÖRECELİDİR.....	83
11. Hızlı Okuma, İlk Adımlar	85
12. Göz Rehberleri.....	89
13. Hızlı Okuma, Bir Savaş Teknolojisi	94

AKSİYOM ALTI: KODLAMA 99

14. Sayılara Yönelik Bir Kafa 101
15. İskambil Kâğıtlarını Ezberleyin..... 108

AKSİYOM YEDİ: ZEKÂ FARKLI YÖNLERE SAHİPTİR VE DEĞİŞTİRİLEBİLİR 113

16. Hangi Tür Zekâ Üzerine Çalışmalıyım?..... 115
17. Öğrenme Stilleri Değil, Stratejileri..... 122

AKSİYOM SEKİZ: ODAKLANMA KABİLİYETİ.. 131

18. Savaş ya da Kaç..... 133
19. Odağı Öldüren Sorular..... 143
20. Odak Guinness'te..... 149

AKSİYOM DOKUZ: STRES

BİR STRESÖR DEĞİLDİR..... 155

21. Başarısızlık Beklentisinden Kaynaklanan Stres 157
22. İlk Denemenizde Başarılı Olmazsanız..... 164

AKSİYOM ON: YARDIMCI SÖZCÜKLER 173

23. Lisan Kodları..... 175
24. İşte Şimdi Benim Dilimden Konuşuyorsun! 179
25. Bir Gecede Uzmanlaşmak..... 184

AKSİYOM ON BİR: KODLARI ÇÖZÜN..... 191

26. Gözlerinizin Süper Gücü, Dudak Okuma..... 193
27. Yalan Makinesi..... 199

AKSİYOM ON İKİ: BEDENDEN ÖNCE ZİHİN ..205

28. Atıştırma Dürtünüzü Yenin 207
29. Mikrobiyom..... 213

30. Sağlam Beden Taktikleri	220
31. Uyku Taktikleri	228

AKSIYOM ON ÜÇ: FARROW BEYİN MODELİ... 237

32. Hafıza ve Ayna: Statü, Kimlik ve Duyguların Sebebi	239
33. Kazanmak da Var	248
34. Başarı Şansa mı, Yoksa Çok Çalışmaya mı Dayanır?	258
35. Akıl mı, Şans mı?	265
36. Beyin Sisi.....	273
37. Varış Noktası Belirleme.....	284

SON SÖZ..... 301

YAZAR HAKKINDA 305

BİR SONRAKİ KİTABIMIN ÖN İZLEMESİ..... 307

İnsan kurallara sığmaz!

GİRİŞ:

BU KİTABI NASIL KULLANMALI?

Muhtemelen bu kitabı almanızın nedeni, hafıza konusunda Guinness rekoru kırmış DEHB’li (Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu), disleksik, kronik ağrılar çeken bir çocuk olduğumu duymanızdır. Ben bu sorunlarla boğuşurken herkes “Beynin kullanma kılavuzu yoktur” diyordu.

Artık var.

Bu kitabın hedefi beyninizin kullanma kılavuzu olmak. Ya da en azından bu yolculuğun ilk aşaması olmak. Bu kitapta hepimizin sahip olduğu süper insan özelliklerinin nasıl devreye sokulacağını size göstermeyi amaçlıyorum.

Mesela:

- Herhangi bir miktardaki bilgiyi ezberlemek
- İstedığınız zaman mükemmel bir şekilde odaklanmak
- Herkesten sekiz kat daha hızlı öğrenmek
- Hızlı okumak
- Kendini sabote etmeyi durdurmak
- Sağlıksız yeme arzusuna son vermek
- Yaşa bağlı zihinsel gerilemeyle gerçek anlamda savaşmak
- Alışkanlıkları düzenlemek
- Dudak okumak.

Basitten başlayacak, sonra muhteşem komplike güçleri, Voltran’ı oluşturur gibi hepsini üst üste koyacağız. Ardından her bir güç, bölüm sonunda özetlenecek.

Gelgelelim ben bunun bir püf noktası yığınınından öte olmasını istiyorum. Bu yüzden kendi hayatımdan birçok hikâyeyi dahil ettim. Benim öğrenme metodumu ya da yaratıcılık taktiklerimi alıp kendi hayatınıza uygulamanızı istiyorum. Öte yandan kendi taktiklerinizi geliştirecek gücü de kendinizde bulmanızı istiyorum. Evet, doğru, ben tüm cevaplara sahip gurulardan değilim. Bildiklerim sayesinde pek çok şeyi çözenize yardım edebileceğimi düşünüyorum; fakat daha etkili olan kendi taktiklerinizi üretme sürecini öğrenmenizdir.

Hatta şimdi ilk taktiğimizle başlayalım. Hikâyeler, farklı kavramları ve yeni bilgileri hatırlayıp anlamamıza yardım eder ki bu da kitaba kendi hayatımdan anekdotlar eklememin bir başka nedeni. Hikâyeler sayesinde sadece verili maddelerin özetini almak yerine kavramları deneyimleriz.

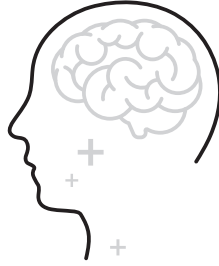
Hikâye Taktiği

Hikâyeler, öğrendiklerinizin sizinle kalmasını sağlar ve size kendi kendinize nasıl yeni taktikler geliştireceğinizi gösterir. Hikâyeyi atlayıp sadece taktiklerin özetine bakarsanız taktiğin nasıl oluşturulduğunu kaçırsınız ve öğrenmenize yarayacak şey asıl bu bağlamdır.

İnsanların hikâyeciliği sevmesi boşuna değildir. Hikâyeler yoluyla öğreniriz çünkü bu şekilde beynimize bir bağlam sunmuş oluruz ve olayları kişisel ve kolay hatırlanacak şekilde hayal edebiliriz.

Ve bu ilk taktiğinizdir. Yolculuğunuz başladı.

AKSİYOM BİR BEDEN-ZİHİN BAĞLANTISI



Bedenin hemen her eylemi beyni etkiler. Zihnimiz örüntülere sıkışıp kaldığında, kendini kapattığında, aşırı yorulduğunda, aşırı çalıştığında ya da aşırı duygusal yük altında kaldığında herhangi bir şeyin içinden düşünerek çıkmak imkânsız hale gelebilir. Bunun yerine bedeninizi hareket ettirerek beyninizi kandırabilirsiniz.

1 | Beden-Beyin Taktiği

Disleksi sözcüğünü sözlükten bakmadan yazamayan biriyim. Şahsen disleksiye isim konurken disleksiklere zalimce bir şaka yapılmak istendiğini düşünüyorum.

DEB/DEHB (Dikkat Eksikliği Bozukluğu/ Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) ise sadece birkaç harften oluştuğu için dikkat süresi kısa olan biz DEB/DEHB'liler için biçilmiş kaftan.

Pijamalarım ile yemek odasında oturmuş altı yaşındaki oğlum okumaya motive etmeye çalışırken elimde olmadan durumun saçmalığını sorguluyordum. Hafıza konusunda Guinness rekortmeni, aynı zamanda bir CEO, beyin uzmanı ve çok satan yazar olan ben -DEHB ve disleksiye avantaja çevirmiş kişi- o anda oğlumun beş saniyeliğine odaklanmasını sağlayabilsem sevinçten taklalar atacak haldeydim. Baba olmak hayatta en sevdiğim şeylerdendi fakat o gün beni oldukça zorluyordu.

Masada oturmuş kelime kartlarına bakıyorduk ve on dakikadır kelimelerin telaffuzu üzerine çalışıyorduk; fakat çalışmamız iyi gitmiyordu. Lex maskaralığı bırakmıyordu ya da ben öyle sanıyordum.

Daha fazla sabredemediğim an geldiğinde çıkıştım: “Lex! Bu kelimeyi nasıl söyleyeceğini biliyorsun. Neden bu kadar oyalanıyorsun peki?” Kartı yüzüne doğru tutuyordum.

“Deniyorum, ama bilmiyorum...”

Duraksadı ve eşim içeri girince ikimiz de dönüp ona baktık. Oğlum yeniden baktığında yüzündeki soytarı ifadesinin silinmiş, yanağından da bir damla yaş akmakta olduğunu gördüm. Birkaç saniye sonra kendini daha fazla tutamayıp ağlamaya başladı. Kart elimden düştü. Oğlum kendime çekip ona sarıldım.

“Ne oldu şampiyon?” diye sordum dünyanın en pislik insanı gibi hissederek.

Altı yaşındaki her kırgın çocuğun yapacağı gibi, ellerini ve kollarını bana dolayarak ağlamaya devam etti. Onu tuttum ve nefesini toparlayıncaya kadar sabırla bekledim.

“Odaklanmaya çalışıyorum” dedi burnunu çekerek, “ama çok zor. *B* harfi mi, yoksa *D* harfi mi bilemiyorum, kafamın içinde yer değiştiriyorlar.” Konuşurken verdiği aralarda yere düşürdüğüm kartı gösteriyordu: *bardak*.

Mideme bir acı saplandı. Çocukken DEHB ve disleksinin zorluklarını yenmem gerekmişti. Kahretsin, yetişkinlikte ise bu konularda dersler vermiş, koçluk yapmış ve binlerce öğrenciye bu zorluğun nasıl avantaja dönüştürüleceğini anlatmıştım; ama bu seferki kadar can evimden vurulduğum hiç olmamıştı. O anda oğlumun bana çekmiş olabileceğini fark ettim.

“Kelimleri kafanda tersine mi çeviriyorsun yani?” diye sordum.

“Hayır, *ileri* doğru okuyorum, *ters tarafa* değil” dedi kafasını sallayarak. “Heralde yani.”

Bunu demesiyle gerginlik kırıldı. Şirin cevabı bana kaha-kaha attırdı, nedenini bilmesede ben gülünce Lex de güldü. Güzeldi. Ne var ki bu kısa gülme anının ardından üzgün ifadesi geri geldi. Omuzları öne düşmüştü, yere bakarak somurtuyordu.

“Biraz havamızı değiştirelim” dedim.

Ayağa kalkıp derin bir nefes aldım, ona da aynısını yapmasını söyledim. Başım dik bir şekilde uygun adım yürüyen asker taklidi yaptım. Göğsümüzü dışarı çıkardık ve çenemizi yukarıda tuttuk. Hatta ben şapşal surat ifademi bile yaptım ve Lex’i güldürdüm.

“Duyguların karıştığında ya da üzgün olduğunda” diye açıkladım, “bedenin beynini takip eder ve kendini dünyadan geri çekmeye başlar.”

Mutlu Beyinler, Lütfen Ayağa Kalkın! Gülümseme Taktiği

Zihnimizle bedenimiz o kadar yakından bağlantılıdır ki düşüncelerimiz kalp atış hızımızı, tansiyonumuzu, hatta bağışıklığımızı etkiler. Tersi de geçerlidir: Sadece gülümseyerek ya da gülerek tansiyonumuzu düşürebilir, hastalıklarla daha iyi savaşıabiliriz.

Bu zihin-beden bağlantısının bir zamanlar şarlatanlık olduğu düşünülüyordu; ama artık bilimsel bir gerçek olduğu biliniyor. Günlük bazda gülmeleri, gülümsemeleri ya da duruşlarını değiştirmeleri isteyen deneklerin şaşırtıcı şekilde depresyonun azalmasından sınav notlarında artışa, hatta hastalıklara karşı bağışıklığın güçlenmesine kadar, zihinsel ve tıbbi iyileşme tecrübe ettiği bulundu. Bu, depresyon ya da kaygı gibi durumların altında yatan sebepleri görmezden gelmek için kullanılmamalıdır. Aksine, terapistler bu fenomeni, alta yatan sebeplerle mücadele edecek gücü bulmaları için danışanlarının ruh hallerini iyileştirmek -ve bazen de benim gibi beyin uzmanları, çocuklarının ödevlerini bitirmesine yardım etmek- üzere kullanırlar.

Erkeklere dostça bir not: Gülümsemek beyne faydalı olabilir, fakat bir kadına gülümsemeyi bilmediğinizi söylemek sizin için iyi olmayabilir.

Ona bedeninin nasıl kamburlaştığını, başının öne düşüp bakışlarının yere indiğini gösterdim. Bu duruş beynine üzgün kalmasını söylüyordu. Ne var ki bu iki taraflı da işleyen bir şey. Daha iyi hissetmek istiyorsak bedenlerimizi hareket ettirerek bu hisleri geride bırakabiliriz.

Birkaç dakika ayakta durup gülümsedikten sonra oğlum daha iyi hissediyordu ama hâlâ biraz huzursuzdu. Bedenimizin hareket etme biçimini değiştirmek ruh halimizin ve beynimizdeki duyguların anında değişmesini sağlayabilir. Bununla birlikte daha büyük bir değişim istiyorsak eğer, beynin kimyasını dengelememiz gerekir.

Yürüyüş Taktiği

Beyin dünyadaki en iyi bilgisayardır; fakat dünyanın en kötü bataryasına sahiptir. Dakikalar içinde derinlemesine odaklanma ve netliğin getirdiği bir akıştan, beceriksiz ve unutkan bir hale geçebiliriz.

Beyin evrendeki en komplike şey olabilir; ama onun nasıl çalıştığını anlamazsak bu aracı etkili şekilde kullanamayız.

Bu kitabın ileriki sayfalarında beynimizin odaklanma gücünü ne kadar çabuk kaybettiğini öğreneceksiniz. Bu, sistemin hatası değil, ona bilerek eklenmiş bir özelliktir. Beyin çalışmak için çok fazla enerji harcar, bu yüzden kısa zorlanma anları ve uzun dinlenme periyotları için tasarlanmıştır. Tıpkı hâlâ doğada yaşıyor olsaydık yapacağımız gibi...

Sadece zorlayıcı bir konu üzerinde düşünmek bile çeşitli araştırmalara göre serotonin ve glutamati, dolayısıyla da uyuma isteğini artırma kapasitesine sahiptir. Bu da tuhaf bir şekilde, çok sıkı düşünmenin çok sıkı düşünmeye devam etmeyi zorlaştırdığını gösterir. Gelgelelim bunun basit bir çözümü vardır: Hareket etmek!

Serotonin oksijenle bir bağ oluşturur, dolayısıyla aerobik egzersizler beyni temizleyecektir. Glutamat ve aşırı düşünmenin diğer yan ürünleri de egzersiz yoluyla dengelenir. “Zihnimi arındırmak için yürüyüşe çıktım” derler ya, işte o buradan gelir.

Eşimin protestolarına aldırmaııp Lex’le mutfakta kovalamaca oynadık. Sonuç almamız için üç tur koşmamız yetti. Net ve huzurlu bir zihin... Biraz fiziksel egzersiz sadece beyni dengelemek için değil DEHB için de çok iyidir.

BÖLÜM ÖZETİ

- Gülümseme Taktiği: Her ruh hali insan bedeninde belli bir fiziksel ifadeyle yer bulur. Mutluyken gülümser ve güleriz, özgüvenliyken dik dururuz, üzüldüğümüzde ise kamburlaşıp yere bakarız. Bu fiziksel biçimlerden birini

olarak ruh halimize etki etmemiz mümkündür. Kahkaha terapisi bu yüzden popüler olmuştur.

- Yürüyüş Taktiği: Zihnimizi ders çalışmak gibi bir şeyle zorladığımızda, önceden dengede olan beyin kimyamız dengesini kaybeder. İyi haber şu ki yürüyüş gibi hafif aerobik egzersizler bile zihni hızla temizlemek suretiyle yeniden dengeler ve çalışmanıza yenilenmiş bir şekilde geri dönmenize fırsat verir.