

BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ

Beyninizin Sınırsızlığını Keşfedin!



Bu Sayıda

Dikkat ve Odağımızı
Kaybediyoruz!-Zehra EMRE

Sağ Yarım Küreden Yükselen
Hükmediş - Şule ALPALTAY

Yaratıcı Düşünme Becerileri Atölyesi

Psikolojik Danışman Beyza Özoğlu'nun eğitmenliğinde gerçekleşen "Yaratıcı Düşünme Becerileri" atölyemiz renkli ve eğlenceli bir ortamda katılımcılarıyla buluştu.



BÜLTEN
HAZİRAN 2024
SAYI 4

Zihin Yakacak Sorular

MERHABA



Beyin Egzersizleri Derneği olarak, dördüncü bültenimizle sizlerle birlikteyiz.

Bu sayımızda, Zehra Emre'nin "Dikkat ve Odaklanma" konusundaki yazısını sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz. Zehra Emre, modern yaşamın getirdiği dikkat dağınıklığını ve bunun üstesinden gelme yollarını ele alıyor.

Şule Alpaltay'ın "Sağ Yarım Küreden Yükselen Hükmediş" başlıklı yazısı da beyin sağ yarım küresinin işlevlerine ve bu yarım kürenin sağlıklı yaşlanmadaki rolüne odaklanıyor.

Zihin Yakan Sorular ise mantığınızı sınamanızı sağlayacak.

Bültenimiz de yaz tatiline giriyor. Eylül'de yepyeni dernek etkinlikleri ve projelerle sizlerle olacağız. Zihninize iyi davrandığınız bir tatil diliyoruz.

BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ
HAZİRAN 2024
BÜLTEN
SAYI 4

BEYİN EGZERSİZLERİ
DERNEĞİ

www.beyinegzersizleridernegi.com



beyinegzersizleridernegi



(530) 081 94 30

DİKKAT VE ODAĞIMIZI KAYBEDİYORUZ!

Zehra Emre

“Dikkat ve odak” okul, iş ve özel hayatta bilişsel, duygusal tüm süreçlerimizin sağlıklı ve mutlu bir şekilde ilerlemesini sağlayan, egzersizler ile geliştirilebilen çok önemli iki zihinsel becerimizdir. Canlı bir dikkat ve sürdürülebilir bir odak yaşamımızın her alanında bizi başarı ve mutluluğa götürecektir anahtarlardır.

Dikkat; dikkat dağıtıcı unsurları dışarıda bırakarak düşünce ve duygunun ilgili alan/konu/nesne üzerine toplanmasıdır. Odak ise, dikkati tek bir şey üzerine yoğunlaştırmak/ daraltmak/ tutmaktır.

Yaşadığımız her an hedeflerimiz, sorumluluklarımız, planlarımız, süreçlerimiz bizden dikkat ve odak becerimizi talep eder. Okul başarısı için dersleri dikkatle dinlemeye ve çalışmaya, iş başarısı için yaptığımız işleri dikkatle yerine getirmeye, bir problemi çözmek için bağlantılara ve süreçlere dikkat etmeye, doğru anlamak ve doğru anlatmak için dikkatle dinlemeye, nasıl hissettiğimizi ve başkalarının nasıl hissettiğini anlayabilmek için duygu ve düşüncelerimize dikkat kesilmeliyiz.

Peki, dikkat ve odak hayatımız için bu kadar önemliyken neden dikkatimiz sık sık dağılıyor, neden gittikçe dikkatimizi kaybediyoruz, neden dikkat dağınıklığı çağımızın en önemli problemlerinden biri olarak karşımıza çıkıyor?



Gelişen teknoloji ve internet kullanımı ile birlikte hayatımız hızla değişiyor. Nasıl geçtiğini anlamadığımız saatlerle yarış halindeyiz. Kendimizle başbaşa kalamadan, bize sunulan, bizi eksiltten zararlı iç ve dış kuvvetlerin etkisi ile en değerli gücümüz dikkat ve odağımızı kaybediyoruz.

Dikkat dağınıklığı ve odaklanamamak; öğrenme, plan yapma, hedeflere ulaşma, sağlıklı kararlar verebilme, yaratıcı alanları ortaya çıkarıp bunları kullanabilme, sağlıklı iletişim kurma, duygusal süreçleri anlayıp yönetebilme gibi daha bir çok konuda ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olmakta.

Bireysel ve grup çalışmalarımızda dikkat ve odaklanma problemleri yaşayan çocuk ve genç danışanlarımızın sadece okul performansında değil iletişim, empati, duygusal süreçleri yönetme, öz düzenleme alanlarında da sorunlar yaşadığını sıkça görüyoruz.

Dikkat dağınıklığı ve odaklanamamak sadece çocukların ve gençlerin değil biz yetişkinlerin de sorunu. Beynimizi, bedenimizi ve duygularımızı güçlendirmeli, dağılan dikkatimizi geri kazanarak geleceğimize sahip çıkmalıyız. Biliyoruz ki dikkati dağılmış bireyler ve toplumlar, sorunlarına sağlıklı çözümler bulmakta zorluk çeker. Dikkat ve odağı canlı, motivasyonu güçlü, üretken, kendisi ve çevresi için sağlıklı kararlar alabilen bireylerden oluşan toplumlar zihinsel, bedensel ve ruhsal mutluluğun anahtarını ellerinde tutar.



Son elli yıla göre zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak daha yorgunuz. Dikkat becerimiz hızla zayıflıyor. Daha az uyuyoruz, daha çok çalışıyoruz, yanlış besleniyoruz, daha stresli ve daha tahammülsüzüz. Düşünce ve duygularımıza dikkat kesilemiyoruz, olumsuz duygu ve düşüncelerimizin etkisinden çıkamıyoruz. Hareket etmemizi ve özgür düşünmemizi engelleyen bağımlılıklar yaratıyoruz, yapacağımız işleri erteliyoruz. Akıl almaz bir hızla internet ortamında bilgi tüketiyoruz.

Sanal ortamda sosyalleşiyoruz, sosyal medya ve alışveriş sitelerinden gelen bildirimlerin içine hapsoluyoruz. Okulda, evde, işyerinde hatta tatilde aynı anda birçok işe odaklanmaya çalışıyoruz. Beynimizin, bedenimizin ve ruhumuzun maruz kaldığı bu zehirli saldırılar ile kendimize bilinçli ya da bilinçsizce sağlıklı, mutsuz, verimsiz bir dünya kuruyoruz.

Hangimizin; önemli bir toplantının, bir iş görüşmesinin ortasında ya da kitap okurken, ders çalışırken, sınav anında, arkadaşının anlattıklarını dinlerken, önemli bir işle uğraşırken zihni hayallere, düşünce ve duygulara kaymadı? Hangimiz belirli dönemlerde ilerleyememekten, anlayamamaktan, üretememekten, plan yapamamaktan, devamlı ertelemekten, başlayıp bitirememekten muzdarip olmadık?

Dikkatimiz konusunda;

- Kitap okurken bizi aynı sayfayı defalarca okumak zorunda bırakan dış sesler, hayaller, içsel düşünce ve duygular,
- Önemli işlerimizi yarım bıraktıran, gündüz iş verimliliğimizi azaltan, gece bizi uykusuz bırakarak ertesi güne olumsuz etkilerle başlanamamızı sağlayan saatlerce bizi Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp da tutan bildirim bombardımanları,
- Gezdiğimiz müzede önemli eserlerin ayrıntılarını, ormanda kuşların sesini, ağaçların çiçeklerini görmemizi; deniz kenarında dalgaların ve martıların sesini duymamızı engelleyen ardı ardına çektiğimiz selfie gülümsemeleri,
- Bekletmek istemediğimiz e-postalar ve sosyal medya paylaşımları,
- Araba kullanırken, uykusuzluk, telefon konuşmaları vb sebeplerle yaşadığımız tehlikeli anlar,
- Nereye koyduğumuzu unuttuğumuz anahtarlar ve kredi kartları, söyleyeceğimiz ya da yazacağımız cümlelerin aniden zihnimizden kayboluşları, okuyupanladığımızı zannettiğimiz bilgilerin kısa bir süre sonra aklımızdan uçup gitmesi, konuşulanları takip edip odaklanamadığımız için yaşadığımız iletişim kazaları, sık sık kendimize “Ben şimdi ne yapacaktım?” diye sormamız, biraz sonra, biraz sonra derken yapılamayan ve ertelenen işler **bizi düşündürmeli.**



DİKKAT KAPASİTEMİZ VE SINIRLI BEYNİMİZ

Dikkat süremiz kısa ve beynimizin kapasitesi bu konuda sınırlı. Beynimiz en yüksek performansını yalnız tek işe odaklandığında gösterebiliyor. Yaptığımız işlerde ara vermeden, uzun süre çalıştığımızda bir süre sonra dikkatimizin dağılması normal. Birden fazla işe odaklı çalıştığımızda dikkat ve odakla ilgili alanlar işlevini olması gerektiği gibi yerine getiremiyor. Oregon profösörlerinden Micheal Posner bir şeye odaklanmışken dikkatimizin dağılması durumunda yapmış olduğumuz işe tekrar odaklanmamızın 23 dakika olduğunu, iki ve daha fazla işe odaklanan insanların hatırladığı şeylerin tek işe odaklanana göre daha az olduğunu söylüyor. Tek işe odaklanan zihnimizin dağıldığında toparlamak için 23 dakikaya ihtiyacı varsa birden çok şeye odaklanmaya çalıştığımızda geçişlerin ve dikkat dağılmalarının beynimizde oluşturacağı karmaşayı hepimiz tahmin edebiliriz. Öğrenme Bilimleri Profösörü Guy Klaxton çok hızlı gittiğimizde becerilerimize aşırı yük bindirip aşındırmalara yol açtığımızı, insan doğasına uygun hızla hareket etme alıştırmaları yapmaya başlayıp bunu günlük rutin haline getirdiğimizde dikkat ve odaklanma becerilerimizi eğitmeye başlayacağımızı söyleyerek bize yol gösteriyor.

Dikkat ve odak yaratıcılığımız için de gerekli bir unsur. Sinirbilim üzerine çalışmalar yapan Prof. Earl Miller dikkatimizin dağılmadığı zamanlarda zihnimizin özümlediği her şeyi yeniden düşünüp yeniden bağlantılar kurduğunu, beynimizin çağrışım bağlarını yeni noktalara götürüp özgün ve yaratıcı fikirler ortaya koyduğunu söylüyor. Miller'in açıklamalarından anlaşılıyor ki yaratıcılık birden ortaya çıkan bir şey değil.

DİKKATİMİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN YAPACAĞIMIZ ÇOK ŞEY VAR

Dikkat dağıtıcı unsurları tespit edip ortadan kaldırmak dikkat ve odaklanmak için çok önemlidir. Dikkatimiz genelde iç ve dış tetikleyicilere bağlı olarak dağılır.

Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldıracılamak için öncelikle hangi iç ve dış tetikleyicilerin dikkatimizi dağıttığını bilmeliyiz. (Gürültü, çalışma alanı, çalışma süresi, aynı anda birkaç işe odaklanmaya çalışmak, planlama yapmamak, hedef belirlememek, sosyal medya, bilgisayar oyunları, e- postalar, whatsapp mesajlaşmaları; stres, kaygı, başarısız olma endişesi, ertelme vb. duygusal durumlar, bedensel rahatsızlıklar.)

Sakin bir zihinle, sessiz ve yeterli konfora sahip bir ortamda, telefon/bilgisayar bildirimlerini kapatarak tek işe odaklanmak, molalar vererek çalışmak; dinlenme zamanlarımızda dikkat dağıtıcı zararlı unsurların (televizyon, bilgisayar oyunları, sosyal medya vb.) yerine yararlı kaynaklar (kitap okumak, yazmak sevdiklerimizle zaman geçirmek, yürüyüş yapmak, doğada zaman geçirmek vb.) koymak dikkatimizi toparlamamız için iyi bir başlangıçtır.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi “Akış” adlı kitabında “Dikkat bozuklukları çeken, yani dikkatlerinin dağılmasına engel olamayan insanlar, her zaman yaşamın akışının dışında kaldıklarını hissederler. Zihinlerinde çakan serseri uyaranların merhametine kalmışlardır. Kişinin dikkatinin istemediği halde dağılması, durumun denetiminin kendi elinde olmadığı en emin işaretidir. İnsanların dikkatlerini daha iyi denetlemeye bu kadar az çaba harcamaları şaşırtıcıdır.” derken, dikkat üzerine yoğunlaşma çabalarının sürecimizdeki yeri ve önemi üzerine vurgu yapmaktadır.





Yeterli ve kaliteli bir uyku bedenimiz, duygu durumumuz için olduğu kadar dikkat ve odaklanma becerimiz için de çok önemlidir. Uykusuzluk zihni zayıflatır, öğrenme kaitesini düşürür, akademik anlamda düşüşlere neden olur. Yapılan çalışmalar bir gecelik uyku kaybının bilişsel becerilerin tümünde yüzde 30 luk, iki gecelik uyku kaybının yüzde 60' lık olduğunu gösteriyor.

Uyku sırasında beynimizde enerji kaynakları dengeleniyor, işe yaramayan bilgi bağlantıları ve metabolik atıklar temizleniyor, öğrenme bağlantıları güçleniyor ve bilgiler kalıcı hale geliyor. Yeterli ve kaliteli uyku uyumayan çocuk/yetişkinlerde dikkat sorunları, zihinde bulanıklaşma görüldüğü, dinlediğı şeyleri anlamlandırmakta güçlük, sağlıklı kararlar almakta zorlanma görülmektedir.

Sağlıklı gıdalar tüketmek bedenimize olduğu kadar zihnimize de faydalıdır. Dağılmamış bir dikkat vücudumuzun görevlerini sağlıklı yapabilme sürecinin bir parçasıdır aynı zamanda.

Teknoloji gelişimi ile gıdalarımızın kalitesi ve beslenme biçimi de değişmeye başladı. Yediğimiz besinler birkaç kuşak öncesine kadar temiz kaynaktan geliyordu ve daha doğaldı. Vücudumuza giren gıdalar artık kaynağını bilemediğimiz, doğallıktan uzak, bedenimize, zihnimize zarar verebilecek/veren katkı maddeleri ile dolu. Başta çocuklar ve gençler olmak üzere biz yetişkinlerin de tükettiğı şeker, kimyasal ve trans yağ deposu abur cuburlar, içeriğı koruyucu maddelerle dolu fast food besinleri, işlenmiş gıdalar bünyemizi doğallıktan uzaklaştırırken zihnimizi, vücudumuzu ve duygusal durumumuzun bozulmasına sebep olmakta. Uzmanların da dile getirdiğı gibi çok şekerli ve karbonhidratlı gıdalar yediğimizde kan şekerimiz tavan yapıp sonra tekrar dibe vuruyor. Bu durumda dikkatimiz dağılıyor, düşünmekte zorluk çekiyor, halsizlik hissediyoruz. Bu bir döngü olarak devam ediyor.



2009 yılında biliminsanları, odaklanmakta zorlandıkları belirlenmiş 27 çocuğu iki gruba ayırmışlar. 15 çocuğun, içinde sentetik boyalar katkı maddeleri ve koruyucular olmayan sağlıklı yemeklerle beslenmesi sağlanmış. Diğer 12 çocuk ise batının bildik beslenme düzenine devam etmiş. Çocuklar birkaç hafta boyunca gözlemlenmişler. Çalışma sonucunda koruyucu madde, boya ve işlenmiş gıdalardan uzak kalan çocukların %70'in dikkat becerisinin arttığı ortaya çıkmış.

Özellikle çocuklarımızın beyin gelişimi için bir an önce içinde şeker, trans yağ, belirsiz kimyasallar bulunan, kaynağı belirsiz yapay ve paketli gıdalara karşı toplumsal bir bilinç geliştirmeliyiz.



Beyin egzersizleri ve aktiviteler beynimizi eğitir, zihnimizi keskinleştirir. Beynimiz bir kas gibi çalışır, bedensel egzersizlerle kaslarımızı güçlendirdiğimiz gibi beyin egzersizleri ile de beynizi güçlendirebiliriz. Düzenli beyin egzersizleri beynimizin var olan kapasitesini etkin şekilde kullanmasını sağlar ve bu kapasiteyi artırır.

Düzenli yapılan beyin egzersizleri:

- Beyinde yeni nöral bağlantılar oluşturur,
- Dikkati, odaklanma becerisini güçlendirir,
- Hafızayı güçlendirir,
- Motivasyon ve özgüveni artırır,
- Yaratıcı düşünmeyi artırır,
- Duygusal zekâyı güçlendirir,
- Zihinsel ve fiziksel dengeyi sağlar,
- Düşünce ve duygu dengesini sağlar,
- Yaş ilerlemesine bağlı zihinsel faaliyetlerdeki azalmayı yavaşlatır.



Kitap okumanın dikkat ve odaklanma üzerindeki etkisi sanıldığından daha fazladır. İnternetin hayatımıza girmesi ile tüm dünyada okuma alışkanlıklarının azaldığını ve değiştiğini görüyoruz. Özellikle çocuklar ve gençler artık internet ortamında yayınlanan kitapları okuyor. Dijital kitaplar, elimize aldığımız, varlığını fiziken hissettiğimiz basılı kitapları okurken aldığımız keyif ve faydayı vermiyor. Dijital ortamda dikkat ve odaklanma daha az, göz taraması ve duygular daha yüzeysel, kitap bittikten sonra içerikle ilgili akılda ayrıntıları hatırlamak daha güç oluyor.

Verdiğimiz eğitim, atölye çalışmaları ve danışmanlıkları bize, kitap okuyan çocukların dikkat ve odak geliştirme, motivasyon ve empati kurma becerilerinin, kitap okumayan çocuklara göre daha gelişkin olduğunu gösteriyor. Bu nedenle, beynin her açıdan derin bir dikkat gelişimi sürecine girebilmesi için özel tasarladığımız okuma-yazma, hikâyeleştirme, işitsel-görsel-matematiksel tanımlama egzersizlerini çalışmalarımızın odağına koyuyoruz.

Bir çok açıdan büyük faydaları bulunan kitap okumak, dikkat, özellikle derin dikkat geliştirmek için çok önemli ve değerlidir. Hatta dikkat ve odaklanmanın en derin hali kitap okuduğumuz anlar diyebiliriz. Kitap okurken gözlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız hatta tüm bedenimiz okuduğumuz cümlelere ve anlamlara odaklanır.



Okurken zihnimizde olup bitenler çok etkileyicidir; dışa - içe aynı anda odak gelişir. Yazarın, kahramanların ve kendi dünyamızın kapılarından içeri girerek derin anlamlara yöneliriz. Zihnimiz okurken hem hikâyenin içinde hem de kendi iç dünyamızda gezinmeye başlar. Tüm dikkat kanallarımız, ilgili tüm nöronlar aktifleşir, bilgiler ve anlamlar birbirine bağlanır. Kahramanlar ve olaylar, cümleler ve anlamlar vasıtası ile zihnimiz, algımız, dikkat ve odağımız, farkındalığımız, sezgimiz, anlama kabiliyetimiz ve empati duygumuz gelişir.

Meditasyon ve Mindfulness uyarınları dışarıda bırakarak dikkat ve odak sağlamamıza, yaşlanmayı geciktirmeye, yaşlanma ile ortaya çıkan sorunlarımızın çözümüne, stresle başa çıkabilmemize, zihinsel ve bedensel dinginlik kazanmamıza, zihnimizin netleşmesine, duygusal dengemizi sağlamamıza ve bilinçli farkındalık kazanmamıza yardımcı olur.

Araştırmalar meditasyon yapmaya yeni başlayan kişilerin bile günde 30 dakika kadar az bir süreyi meditasyon yaparak geçirmekten fayda sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Sekiz hafta sonra günde 30 dakika boyunca meditasyon yapmış olan kişilerin dikkat ve odak becerilerini büyük ölçüde geliştirmiş olduğu, yerine getirmeleri gereken görevlere daha iyi odaklanabildikleri, görevlerini daha çabuk ve doğru bir şekilde tamamladıkları, üzerinde bir çok baskı olduğunda bile meditasyon yapmayan kişilerden daha iyi odaklanabildikleri görölmüştür.



Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen mindfulness ise dikkati bilinçli olarak şimdiki ana; duygu, düşünce ve bedendeki duyumlara çevirmek, anda olanları yargısız, açık bir yaklaşımla acele etmeden nazikçe kabul etmektir.

Mindfulness pratiği, beyni dikkat dağıtıcı şeyleri dışarıda bırakarak dikkati geliştirmek, önemli alanlara odaklanmak için eğitmektir

Mindfulness pratiğini modern hayata entegre eden Dr. Jon Kubat - Zinn Mindfulness uygularken, tüm varlığımızı sürece dahil etmemiz gerektiğini, dikkat verme ve “şu anda” mevcut olma pratiğini üstlendiğimiz tutumun çok önemli olduğunu, zihni sakinleştirmek ve bedeni gevşetmek, konsantre olma ve daha net görme yeteneğini geliştiren bir toprak olduğunu dile getirmektedir.

Bilimsel alışmalar mindfulness uygulamalarının beyinde,

- Korku, öfke, kaygı gibi duyguları yöneten amigdalayı küçülttüğünü, aktivitesini azaltarak depresyon ve stresi azaltmaya yardımcı olduğunu,
- Beynin dikkatli, mantıklı düşünen, analiz eden, yaratıcılığın gerçekleştiğı frontal korteksin aktivitelerini artırdığını,
- Hücresel yaşlanmayı yavaşlattığını,
- Uyku problemlerini iyileştirdiğini,
- Dikkat ve odaklanmayı artırdığını,
- Depresyon, stres, panik atak gibi rahatsızlıklarda iyileşmeye yardımcı olduğunu,
- Huzur ve mutluluk hali yarattığını göstermiştir.

Egzersiz yapan, yürüyen, doğada zaman geçiren, fiziksel olarak aktif kişilerin hareketsiz olanlara göre dikkatlerini daha iyi topladıkları görülmektedir.

Yapılan çalışmalara göre hareket eden, egzersiz yapan, oyun oynayan çocukların dikkat becerisinde ciddi bir artış olduğı görülmüştür. Özellikle gelişim çağındaki çocuklarda egzersizlerin; beyindeki bağlantıları, frontal korteks işleyişini, işleyişe destek olan beyin kimyasallarını artırdığı; çocukların, hareket etme, oyun oynama isteklerinin önüne geçildiğinde ise beyinlerinin zarar gördüğü, dikkat becerilerinin azaldığı tespit edilmiş.



Egzersiz yapmak ruh halimizi dengeler, zihinsel sağlığımızı korumamıza yardımcı olur. Serotonin, dopamin ve nöradrenalin salınımını düzenleyerek depresyon, kaygı gibi rahatsızlıkların tedavisinde de etkili olur.

Yürümek sadece bir egzersiz değil fiziksel ve ruhsal sağlık açısından mutluluk vericidir. Yazar Annabel Streets Yürümenin 52 Yolu adlı kitabında on iki dakikalık yürüyüşün kalp atışımızı, ciğerlerimizdeki nefesi, beynimizdeki nöronları etkileyen molekkülleri değiştirdiğini, içimize aldığımız oksijenle hayati organlarımızı, hafızamızı, yaratıcılığımızı, ruh halimizi ve düşünme kapasitemizi nasıl etkilediğini anlatır.

Sirenler ve Odysseus

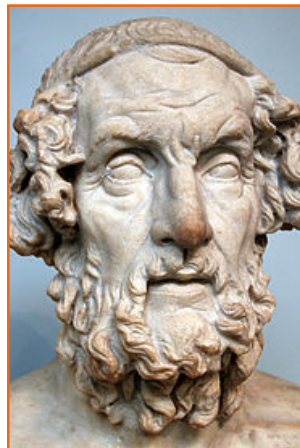
Homeros'un Odysseia destanında, Kral Odysseus'un Troya savaşından dönüşü anlatılır.

Efsaneye göre Odysseus, Ege denizinde Phokaia kıyılarına, sirenlerin adasına yaklaşır. Bu adanın kayalıklarında yaşayan sirenlerin güzellikleri, etkileyici sesleri ve şarkıları oradan geçen gemicileri büyülemiş. Bu sesi duyan gemiciler kayalıklara sürüklenip öölürlermiş. Odysseus, sirenlerin büyüleyici seslerine kapılmamak için kendisini geminin direğine halatlarla sıkıca bağlatıp, sirenlerin tarafına gidiş emri vermemek için ağzını da süngerle kapattırır. Gemide çalışan tüm tayfaların bu sesleri duymasına engel olmak için de onların kulaklarını bal mumu ile kaplar. Böylece çok merak ettiği sirenlerin çıkardıkları sesleri yalnız kendisi duyacaktır.

Gemisi kayalıkların arasında yol alırken çok geçmeden sirenlerin etkileyici şarkılarını duyulur. Duyduğu sesler, onu büyüler: Odysseus, bu çağrı üzerine ömrünün sonuna kadar orada kalmak için tayfalarına emir vermek ister. Ama ağzı kapalı, direğe bağlıdır. Tayfaları da kulakları tıkalı olduğu için Odysseus'un sesini duyamaz. Böylece öölümden kurtulurlar. Odysseus'un gemisi yoluna devam eder.

Sirenler bu destanda bir hedeflere ulaşmayı engelleyen etkili ve öölümcöl dikkat dağıtıcı unsur olarak karşımıza çıkıyor. Odysseus dikkatini dağıtarak kendisinin ve askerlerinin öölümüne sebep olabilecek sirenler (tehlikeli durum) için önlemler alarak/ kendine sözler vererek hedefine ulaşmayı başarıyor.

Dikkatimizi korumak, iyi kararlar vermek, hedeflerimize ulaşmak için bizler de gelecekteki kendimizle Odysseus anlaşması yapabiliriz.



KAYNAKÇA

- Alloway, P. A. (2021). *Beyninizi Eğitmek*, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık
- Csikszentmihalyi M. (2005). *Akış, Mutluluk Bilimi*, Ankara: HYB Yayıncılık
- Eagleman, D., (2016). *Beyin, Senin Hikayen*, İstanbul: Bkz Yayıncılık
- Hari, J., (2022). *Çalınan Dikkat*, İstanbul: Metis Yayınları
- Homeros., (2014). *Odysseia*, İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları
- Miller E, *Multitasking Seminer Kaydı* (Youtube)
- Medina, J., (2013). *Beynin Kuralları*, İstanbul: Kuzey Yayınları
- Street, A., (2023). *Yürümenin 52 Yolu*, İstanbul: Optimum Basım Yayın

Zehra Emre;

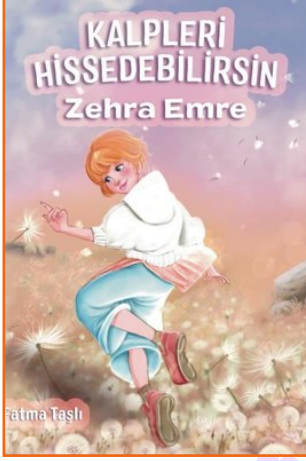


Yazar/editör, eğitim ve beyin antrenörüdür. Eğitim sistemleri, duygusal zekâ, ilham ve yaratıcılık, nöroplastisite ve öğrenme- dikkat- odaklanma bağı üzerine çalışmaktadır.

Üniversite eğitimi sonrası kurumsal şirketlerde insan kaynakları, PR yöneticisi, marka ve kurumsal kimlik danışmanı olarak çalışmıştır.

Uzmanlık alanları; eğitim sistemleri, dikkat ve odaklanma, bilişsel ve duygusal zekâ, derin okuma ve yazmanın öğrenme üzerinde etkisi ve yaratıcılık konularıdır.

Bu konularda özel /devlet okullarında eğitim ve seminerler vermekte, öğrenci ve yetişkinlere beynin öğrenme kapasitesini artıran, dikkat ve odaklanmayı, bilişsel ve duygusal zekâyı güçlendiren bireysel/ grup çalışmaları (eğitim, atölye çalışmaları, aktiviteler) hazırlayıp uygulamaktadır.



Yayınlanmış üç kitabı (Bir Kitapta Yaşamak, Doğadan Yaratıcılığa Büyülü Gerçeklik, Kalpleri Hissedebilirsin), ödüllü öyküleri, makaleleri, çocuklar, gençler ve aileler için hazırladığı "doğa, duygular ve yaratıcılık" konulu bir eğitim projeleri vardır. Aynı zamanda yazar koçluğu yapmaktadır.

Üstün Yetenekli Çocukların Aileleri Platformunun (ÜYÇAP) kurucu ve yöneticilerindendir.

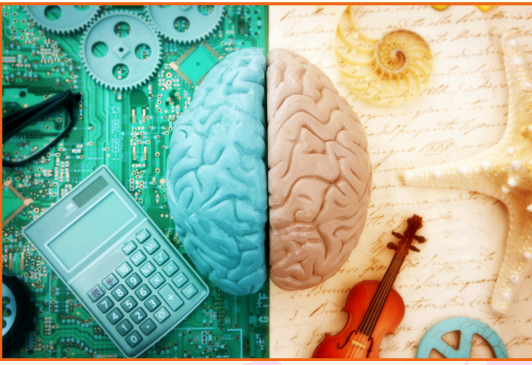
Okullara öğrenmeyi destekleyici, yaratıcığa katkıda bulunacak eğitim projeleri hazırlayıp sunmaktadır. Sanat ve edebiyat, bireysel farkındalık ve yaratıcılık konularında makaleler yazmaktadır. Millî Eğitim Bakanlığı'nın devlet okulları için uygulamaya koyduğu Harezmi Sistemi öğrenci ve öğretmenlerine öğretmen/ veli akademileri ve Bilim Sanat Merkezlerinde; Okumanın ve yazmanın öğrenmedeki yeri, öğrenmede duygusal zekâ, ilham ve yaratıcılık, eğitimde doğanın yeri ve önemi konularında eğitim ve seminerler vermiştir.

Zehra Emre, bir dönem yazı işleri müdürlüğü yaptığı 'Türkiye İnteraktif Köşe Yazarları Gazetesi' köşe yazarıdır. 'Düş Kapanı' adlı köşesinde bireysel farkındalık, yaratıcılık, sanat ve edebiyat konulu makaleler yazmaktadır.

SAĞ YARIM KÜREDEN YÜKSELEN HÜKMEDİŞ

Şule ALPALTAY

Sanat, en genel tanımıyla yaratıcılığın ve hayal gücünün hayata yansımasıdır. Bazı hayallerin kendine ait vücutları vardır; şu an bu yazıyı okuduğunuz teknolojik alet de bunlardan biri. Soyuttan somuta geçiş süreci, geleceği hayal edebilme yetisiyle muazzam fikirler olarak hayat dediğimiz kavramı bize veren en önemli kısımdır.



Eğitim hayatımız boyunca tek yönlü bir gelişimi destekleyecek bir sistemin içinde yer alırsak terazideki eşit olmayan tartım gibi sadece tek kefesini doldurduğumuz her şey, bizi aşağı doğru çekecektir. Bu nedenledir ki bilim ve sanat, birbirinden feyz alarak ilerleyen ve dengede tutmak zorunda olduğumuz iki önemli alandır.

Yaratıcı bir beyin, bir fabrika gibi işler ve sürekli bir üretim aşamasındadır. Bu süreci yaratıcılığı da aktif tutarak zihni yormadan desteklemenin en iyi yolu, beyin sağlığının korunmasıdır. Çünkü beyin, sadece mevcut olan bağlantılarını koruyarak yaratıcılığı destekleyemez. Ona kendisini şaşırtacak, tanımadığı ama öğrenmeyle alışkanlığa dönüşecek yenileri tanıtmak gerekir ki zihinsel esnekliğini artırarak yeni fikirlerin kapısını çalabilsin. Yaratıcılık, bilgi ve yeteneğin eşsiz bir dansı gibidir; uyumlandıkça güzelleşir.



Sanat, sanatçı için olduğu kadar sanatsever için de beynin psikolojik, duygusal ve bilişsel gelişimini sağlar. Tüm bunların ışığında beyin, gelişim için nasıl ki sanata muhtaçsa beyin sağlığını koruyarak tüm duygu durum merkezini elinde tutan bu sistemi dinamik tutmak da bizlerin sorumluluğundadır. Unutmayalım, sanat nahif bir ruhun dünyaya aktarımıysa, beyin de kişiliğimizi şekillendiren en önemli unsurdur. Sanatı var etmek için gökyüzünde devamlılığı hiç bitmeyen uçak rotaları gibi bağlantı ağlarıyla dolu bir beyne ihtiyacımız varsa beyin de sanatın faydalı yaklaşımları sayesinde o kadar farklı rota oluşturabilir. Bu nedenle sanat ve beyin arasındaki bu entegre ilişki, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını korumaya yardımcı olurken, toplumsal düzenin devamını da sağlar.



Şule Alpaltay;

Türkçe Öğretmenliği bölümünden mezun olduktan sonra tiyatro ve yaratıcı drama liderlik eğitimi almıştır. Öğrenci koçluğu ve beyin antrenörlüğü eğitimleriyle öğrencilere ve yetişkinlere rehberlik yapmaktadır. Avrupa Birliği projelerinde aktif olarak görev almış olan Alpaltay, deneyimlerini uluslararası platformlarda paylaşmış ve çeşitli projelere katkı sağlamıştır.

Edebi yönü de güçlü olan Alpaltay, "Avuçlarımda Ayrılık" isimli bir şiir kitabı kaleme alarak duygularını ve düşüncelerini edebi bir dille ifade etmiştir. Sanata ve eğitime olan tutkusunu, tiyatro ve yaratıcı drama eğitimleriyle harmanlayarak öğrencilere ilham vermeye devam etmektedir.

Ayrıca, Şule Alpaltay, Beyin Egzersizleri Derneği Yönetim Kurulu üyesi olarak derneğin misyonunu ve vizyonunu geliştirme, beyin sağlığı ve gelişimi konusunda farkındalık yaratma çalışmalarında aktif rol oynamaktadır.

ZİHİN YAKAN SORULAR

Hangi Gündür?

Bir kabilede kadınlar Pazartesi, Salı, Çarşamba günleri erkekler ise Perşembe, Cuma, Cumartesi günleri yalan söylemekteymiş. Diğer günlerde ise yalnızca doğruyu söylüyorlarmış. Bir gün erkeklerden biri, kadınlardan biriyle bir araya gelmiş ve sohbet etmeye başlamış. Laf arasında kadın erkeğe, bakın ne söylemiş?

Kadın: Dün yalan söylüyordum.

Erkek: Ben de.

Bu diyaloga dayanarak, bakalım konuştukları günün hangi gün olduğunu bulabilecek misiniz? Sizce bu diyalogun geçtiği gün, hangi gündür?

Çikolata Kaç Kuruştur?

Alican ile Efekan beraberce bakkala gider. Amaçları bakkaldan bir çikolata almaktır. Fakat bakkala vardıklarında farkedeler ki Alican'ın bir çikolata alabilmek için 24 kuruş eksiği, Efekan'ın ise 2 kuruş eksiği vardır. Bunun üzerine Alican fedakarlık yapıp parasını Efekan'a verir. Ama hâlâ bir çikolata alacak paraları yoktur. Buna göre sizce bir çikolata kaç kuruştur?

Kaçıncı Günde?

Evin bahçesindeki çimenler her gün bir önceki günün iki katı kadar büyüyor. Çimenler 10 günde bahçenin tamamını kapladığına göre kaçınıcı günde yarısını kaplayacak kadar büyür?

