

NICOLA MORGAN

**PARLAK  
BEYİN  
KILAVUZU**

**Beyninizi  
Güçlendirmenin  
Eğlenceli 10 yolu**

KETEBE

## TEŞEKKÜR

Bugüne kadar karşılaştığım tüm beyinlerden çok şey öğrendim. Bu kitap için özellikle İngiltere'nin Manchester şehrindeki Stockport Okulu'nun 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden ve onların gayretli öğretmenleri Karen Barber'dan gelen harika sorular için minnettarım. Bazı sorular kitapta yanıtlandı ancak diğerleri benim beynim için çok zorlayıcıydı. Umarım öğrencilerden bazıları ileride nörolog ya da filozof olur da bana cevapları söylerler.

1. Baskı: Kasım 2024

ISBN: 978-625-6126-71-8

Kitap No: 25

Yayın Yönetmeni: Furkan Çalışkan

Editör: Zeynep Tuğçe Noyan

İllüstrasyon: Risa Rodil

Türkçesi: Özlem Kocukeli

Tasarım Uygulama: Nilgün Sönmez

© 2022 Nicola Morgan

© 2022 Risa Rodil

Özgün adı *Ten Ways to Build a Brilliant Brain* olan bu kitabın Türkiye hakkı Walker Books aracılığıyla Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ye aittir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

### Ketebe Yayınları

Sertifika No: 49619

Maltepe Mahallesi Fetih Caddesi No: 6 Dk: 2

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212 612 29 30

e-mail: ketebe@ketebe.com

### Baskı ve Cilt

Sertifika No. 45464

Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve  
Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz, Gülbahar Cd.

No: 62/B Güneşli / İstanbul

Tel: 212 630 64 7328



# İÇİNDEKİLER

BEYNİNLE TANIŞ	4
BİR BEYİN BAĞLANTILARINI GÜÇLENDİR	17
İKİ BEYNİNE YAKIT SAĞLA	35
ÜÇ AKTİF OL	51
DÖRT İYİ UYU	63
BEŞ ARKADAŞ ÇEVRESİ	81
ALTI TOPARLAN VE KENDİNE GEL	101
YEDİ MERAK ET	117
SEKİZ YARATICI OL	129
DOKUZ KİTAPLARI SEV	145
On MOLA ZAMANI	161

**BEYİNİLE**

**ŞİNİŞ**

*Parlak Beyin Kılavuzu: Beyninizi Güçlendirmenin Eğlenceli 10 Yolu, beynimizdeki potansiyeli olabilecek en iyi seviyeye çıkarmanın yollarını gösterecek.*

Unutma ki beynimiz; yani kafatasımızın içindeki o ıslak ve yumuşak yumru, bir işin üstesinden gelmemizi, akıl yürütmemizi, bir sürü şey hissetmemizi ve hayallerimize kavuşmamızı sağlayan; hepsinden öte bize muhteşem bir insan olabilme gücünü veren mucizevi bir şey. Göz kamaştırıcı bir parlaklıkta üstelik!

### **BEYNİMİZİN BECERİLERİNDEN SADECE BİRKACI**

*Hareket etmek, görmek, tat almak, koklamak, duymak, hissetmek, sevmek, hayal kurmak, ümit etmek, arkadaşlık kurmak, müzik dinlemek, sanatla ilgilenmek, plan yapmak, bir defteri süslemek, yazı yazmak, klavye kullanmak, çatal-bıçak kullanmak, bir şeyler üretmek, enstrüman çalmak, dans etmek, zıplamak, koşmak, yakalamak, tekme atmak, eğilmek, amuda kalkmak, bilgisayar kullanmak, okumak ve hikâyeler yazmak, büyük hayaller kurmak, bazı gerçekleri hatırlamak, geçmişi anımsamak...*

Beynin gelecekte daha da fazla şey öğrenecek. İşte bu kitap, bütün bu bilgi ve becerileri daha kolay edinmenin en eğlenceli yollarını gösterecek sana.

Hayatın boyunca sayısız kez tercihte bulunman gerekecek. Bazen doğru tercihlerde bulunacaksın, bazen de yanlış. İlerleyen sayfalarda doğru tercihler yapabilmen için küçük sırlar fısıldanacak kulağına. Diyelim ki bir şeyler yanlış gitti. Olacak o kadar! Yeniden dene. Parlak beyninin adım adım doğru yolu keşfettiğini göreceksin. Unutma, uzun yolculuklar küçük adımlarla başlar.

Bu kitapta seni neler mi bekliyor?

**PARLAK BEYİN GERÇEKLERİ** – Arkadaşlarını ve aileni şaşırtacak bazı numaralar

**PARLAK BEYİN TAKTİKLERİ** – Beyin gücünü ateşleyecek ve daha iyi hissetmeni sağlayacak ipuçları

**SİZDEN GELEN SORULAR** – Gençlerin bana yönelttiği sorular

## PARLAK BEYİN TAKTİĞİ

Bir not defteri al ve bu kitaptan öğrendiğin yeni şeyleri yaz. Bir isim ver bu deftere. "Parlak Beyin Kitabım" gibi mesela. Sonra da içinden geldiği gibi süsle.

## BEYNİN DEMEK “SEN” DEMEK

Beyninin içinde her ne varsa, işte seni sen yapan da o. Bacakların, gözlerin, kulakların çok önemli elbette. Fakat onlar olmadan da sen yine sensin.

Bütün hatıraların, becerilerin, düşüncelerin, duyguların, ümitlerin, hayallerin, sevdiğilerin ve sevmediklerin orada; beyninin içinde. “Düşünüyorum”, “Hissediyorum”, ya da “Seviyorum” diyorsun ya, bunların hepsi beyninden geliyor. Yani senden, ta kendinden.

## BEYNİNİN SANA İHTİYACI VAR

Biliyorsun, beynin hayatın boyunca seninle olacak. O yüzden onun şahane bir şekilde çalışmasını, tıkr tıkr işlemesini istemen en doğal hakkın. Beynin iyi çalışırsa, daha iyi hissedersin. Daha iyi hissettiğinde de hayallerine daha kolay kavuşursun. Neyse ki bazı basit taktikler beyninin daha iyi işlemesine yardımcı olur. Öte yandan, bazı şeylerden de kaçınmak gerekir. Bu kitap sana hepsini anlatacak.

Beynine sadece sen sahip çıkabilirsin. Büyüklerin yardımcı olur tabii ki, fakat tercihlerin ve davranışlarının sana ait olacak. Bu zorluğun üstesinden gelebilir misin? Elbette gelirsin! İşte bu yüzden şu anda bu kitabı okuyorsun zaten.

## PARLAK BEYİN TAKTİĞİ

Mutlu ve heyecanlıyken daha kolay öğreniriz. Ve kullandığımız kelimeler düşüncelerimizi ve inandıklarımızı etkileyebilir. O halde şimdi yüksek sesle şunu söyle: “Mutluyum ve heyecanlıyım, çünkü bu kitabı okumak beynimi güçlendirecek.” Bunu birkaç defa tekrarla. İnanarak söyle.

Maç öncesinde bir basketbol koçunun yaptığı gibi sen de yeni bir işe başlarken kendine bir motivasyon konuşması yap. Her sabah uyandıığında kendine şunu söyle: “Bugün beynim için yeni bir gün. Birlikte neler öğreneceğimizi görelim bakalım.”

## PARLAK BEYİN TAKTİĞİ

Henüz yapamadığın ama günün birinde yapabilmeyi çok istediğin üç şeyi bir kenara yaz. Bunları başarabilmek için neye ihtiyacın var sence? Ne tür beceriler geliştirmen gerekiyor dersin? Azim? Şans? Sevdiklerinin desteği? Ya da bunların hepsi? O halde hedeflerine doğru adım adım ilerlemek için hepsini kullanman gerekecek.

### BU KİTAP HER BEYNİN İŞİNE YARAR MI?

İnsanların beyinleri arasında hem ortak hem de farklı o kadar çok özellik var ki! Ama bazı farklılıklar diğerlerinden çok daha fazla önemli olabiliyor: Bir kişide bu farklılıklardan biri varsa, bu durum "nöro-çeşitlilik" ya da "nöro-diverjan" olarak tanımlanır. Eğer ekstra bir farklılık söz konusu değilse o zaman bu durum "nöro-tipik" olarak tanımlanır.

Peki, nöro-çeşitlilik durumunun söz konusu olduğunu nasıl anlarsın? Eğer biri, iyi bir eğitimden geçmesine ve çok çalışmasına rağmen ortak becerilerden birinde özellikle zorlanıyorsa, nöro-diverjan olabilir. Eğer sen de arkadaşlarının çoğunun kolaylıkla yapabildiği bir ya da daha fazla şeyde aşırı derecede zorlanıyorsan, senin için nöro-çeşitlilik durumu söz konusu olabilir.

Bunu bilmende fayda var, çünkü yardım alman mümkün. Belki de farklı bir öğrenme metoduna ihtiyaç duyuyorsun. Ya da daha fazla zamana veya desteğe... İnsan beyninin çalışma şeklinin kişiden kişiye çokça değiştiğini gördüğünde, kendi beynini daha iyi anlayıp ona saygı duyacak, senin için harika işler çıkarmasına yardımcı olacak yollar bulacaksın.

Nöro-diverjan kişilerin aynı zamanda çok güçlü becerileri olabilir. Mesela okumada ya da hecelemede zorluk yaşayan birinin sıra dışı bir hafızası olabilir, bazıları olağanüstü resimler çizebilir ya da karmaşık matematik problemlerini zihinden çözebilir.



Yani birbirimizden çok farklıyız; fakat nöro-diverjan kişiler ekstra farklı. Bu farklılıklar, hayatta bazı açılardan onlara zorluklar yaşatsa da bazen de bir avantaja dönüşebilirler.

Nöro-çeşitlilik durumu için en sık rastlanılan örnekler şunlar:

- 🗨 Disleksi – okuma ve yazma güçlüğü
- 🗨 Dispraksi – elle yazı yazma, ayakkabı bağcığını bağlama, bir şeyleri organize etme ve planlama güçlüğü
- 🗨 Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) – başkalarını anlama ve onlara karşılık verme güçlüğü, rutinin bozulmasından kaynaklanan endişe; gürültü, ışık ve fiziksel temas karşısında aşırı reaksiyon gösterme
- 🗨 DEHB/DEB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ya da Dikkat Eksikliği Bozukluğu) – konsantre olmakta ya da sessizce oturmakta güçlük yaşamak

Bu kitaptaki her şey her beyin için geçerli. Parlak bir beyin için vereceğim 10 yöntemi herkes uygulayabilir.

## BEYNİMİZE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

**Beynin ne yapmak istiyorsa onu yapmana izin verir. Tam olarak, beynin olmadan yapabileceğin, düşünebileceğin ya da hissedebileceğin bir şey yok diyebilirim.**



# PARLAK BEYNİN TEMELLERİ

Kafatasının içindeki bu 1,5 kilogramlık kas yığını büyüleyici sırlarla dolu. Bunları öğrenmek hem faydalı hem de çok eğlenceli.

## İNSAN BEYNİ:

### HEM AYNI HEM FARKLI

İnsan beyni insan davranışlarına göre programlanmıştır. Beynimizin konuşma ve dil becerilerine ayrılan kısımları düşünmemizi, iletişim kurmamızı, üretmemizi ve empati geliştirmemizi mümkün kılar.

Her beyin aynı zamanda biricik ve benzersizdir. Tek yumurta ikizlerinin beyinleri bile birbirinin aynısı değildir. İkizler diğer insanlara kıyasla birbirlerine daha çok benzeseler de farklı deneyimlere ve düşüncelere sahiptirler; bunlar da beyinlerini birbirinden farklı kılar.

Hepimizin çok benzer, aynı zamanda da çok farklı olduğunu anlamak çok önemli. İnsanız ama aynı zamanda eşsiz bir insansınız.

## PARLAK BEYİN GERÇEĞİ

Nöro ile başlayan her kelime beyinle ilgilidir. Mesela, nörobilim beyni inceleyen bilim dalıdır. Peki sence nöroşirürji ne anlama geliyor olabilir? Haydi, tahmin et bakalım.

## İŞTE PARLAK BİR BEYİN: ALBERT EINSTEIN

Albert Einstein şimdiye kadar yaşamış en zeki bilim insanlarından biri. Kimsenin aklına bile gelmeyen şeyler üzerine düşünmüş. Ölümünden sonra, beyninin Thomas Harvey adlı bir doktor tarafından çalındığını biliyor muydun? Doktor Harvey, Einstein'ın beyninin fotoğraflarını çekmiş, hatta kendisinin ve kendisinden sonra gelecek olan bilim insanlarının da, üzerinde incelemeler yapabilmesi için beyni tam 240 parçaya ayırmıştı.

Bazı bilim insanları Einstein'ın beyni ile ortalama insan beyni arasında bazı küçük farklar tespit ettiler. Fakat bunlardan emin olmak çok da kolay değildi. Einstein yıllar önce hayatını kaybetmişti ve beyni de pek iyi korunmuş sayılmazdı. (Elma suyuyla dolu bir fiçı içinde tutulduğunu söyleyenler bile vardı!) Ve kimse, aynı fiziksel farklılıklara sahip olup olmadıklarını tespit etmek için Einstein'ın beynini başka zeki insanların beynleriyle karşılaştırmamıştı.

Einstein'ın beyninde olağanüstü düşünme becerilerini açıklayabilecek gözle görülür bir farklılık olup olmadığını veya zekâsının beynini kullanma yönteminden kaynaklanıp kaynaklanmadığını bilmek mümkün değil. Fakat belki de beynini kullanma biçimi, var olabilecek birtakım fiziksel farklılıkları yaratmış olabilir.



## AKILLI KELİMELER

176. sayfada önemli kelimelerin yer aldığı bir sözlük bulacaksın. Kitap boyunca bu sözlükte yer alan kelimeler **bold** olarak yazılacak.