

## Nöro Dikkat'in Doğuşu

2008 yılında danışmanlık merkezimizde birey ve ailelere danışmanlık faaliyetlerini icra ederken bir kitapla tanıştık. Kitabın ismi Beyninizi Yenileyin-60 Günde Sağlıklı Bir Beyin idi.

Kitap Japon Profesör Ryuta Kawashima'nın bilimsel çalışmalarını ve bu çalışmalara dayandırdığı beyin egzersizlerini içeriyordu.



Kawashima'nın merakı insan beyninin farklı işlevlerde nasıl tepkime verip aktif olduğuydu.

Bunun için fMRI teknolojisinden yararlandı ve farklı meşguliyetlerde insan beyninin hangi bölümlerinin aktif olduğunu tespit etti.



ön

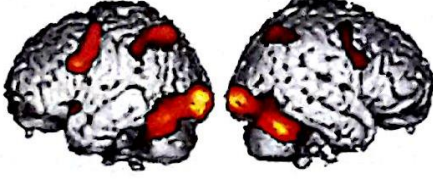
arka

ön

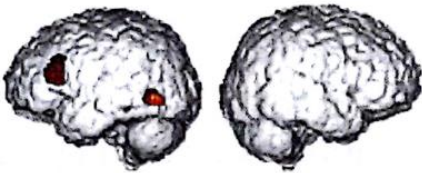
Derin düşünme halindeyken beyninizin durumu yandaki gibiydi. Sol taraftaki prefrontal korteksteki küçük aktif bölüme dikkat edin.



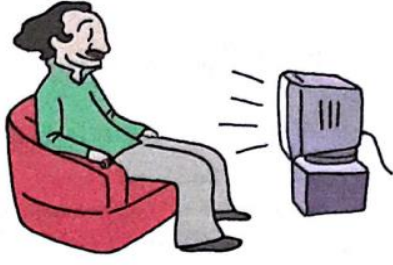
Basit aritmetik işlemlerini hızlı şekilde çözerken beyninizin durumu böyledir. Gördüğünüz gibi, beynin her iki tarafındaki birçok bölge faaliyet halindedir.



Basit aritmetik işlemlerini yavaş bir şekilde çözerken beyninizin durumu böyledir. İşlemleri hızlı bir şekilde çözerken beyninizin çok daha aktif olduğunu görüyorsunuz.



Zor işlemleri çözerken beyninizin durumu böyledir. Prefrontal korteksin ve beynin sol tarafının bir bölümü harekete geçmiştir.



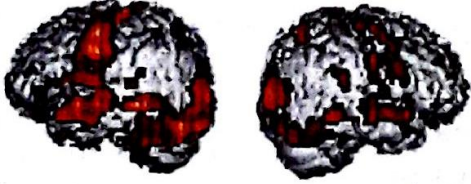
Televizyon izlerken beyninizin durumu böyledir. Beynin her iki tarafındaki aktif bölgeler görme odaklı oksipital lop ve duyma odaklı temporal loptur.



Yazı yazarken beyninizin durumu böyledir. Beynin her iki tarafında da prefrontal korteksin ne kadar etkin olduğunu görüyorsunuz.



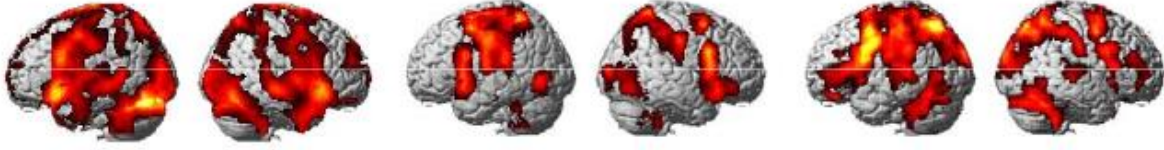
İçinizden okurken beyninizin durumu böyledir. Beynin her iki tarafındaki çok sayıda farklı bölge aktiftir.



Sesli okurken beyninizin durumu böyledir. Beynin her iki tarafındaki aktif alanlar G şemasındakilerden çok daha büyüktür. Araştırmalar, hızlı okuduğunda beyninizin daha aktif olduğunu göstermektedir



Beynin farklı bölgelerini aynı anda aktif eden üç çalışma aşağıdaki gibidir;



Sesli Okumak

Yazı yazmak

Basit aritmetik işlemleri hızlı yapmak

Deneyler sonucunda Prof. Kawashima 60 günlük egzersiz programı tasarlamıştı. Bu programı danışanlarımızla uyguladığımızda olumlu anlamda bizi şaşırtan neticeler elde ettik.

Bu programı temel alarak zaman içerisinde Ar-Ge faaliyetlerinde bulunduk. Dünyadan farklı bilişsel gelişim programlarını incelerken bu programların yazılım şeklinde uygulanabilirliği nasıl olur sorusu aklımıza geldi. Basit yazılım programları ile denemeler yaptık. Olumlu sonuçlar ile birlikte diğer zihinsel fonksiyonları geliştiren uygulamalarımızı yazılım temelli hale getirmeye başladık.

Önceleri daha çok işlem hızını artırmaya yönelik programlarımız vardı. İşlem hızı zihinsel fonksiyonlarımız içinde çok önemli bir yer tutar. Ancak bununla birlikte işleyen bellek adeta mihenk taşıdır. Bu nedenle yazılımlarımıza kısa süreli hafıza ve çalışma belleğini aktif eden modüller ekledik. Egzersizlerimizin tepki ketlemede, aynı anda birden fazla işe odaklanabilmede ve dikkati sürekliliği sağlamada etkili olduğunu gözlemledik.

Son aşamada ise işlem hızı ile çalışma belleğini senkronize şekilde çalıştıran (görev ataması) yazılımlarımız olayı çok farklı bir noktaya taşıdı. Bu şekilde danışanlarımızla kısa denilebilecek süre içerisinde şaşırtıcı sonuçlar aldık.

Yine süreç içerisinde bilişsel işlemlere olumlu şekilde etki eden hareket temelli egzersizleri eğitim programımız içerisine entegre ettik. Hareket temelli egzersizlere kısa süreli hafıza ve çalışma belleği fonksiyonunu eklediğimizde olumlu sonuçlar daha da arttı.

Nöro Dikkat, yazılım ve hareket temelli egzersizleri entegre bir şekilde çalışarak zihinsel fonksiyonları aktive eden inovatif bir sistem olarak yoluna, öğrenmeye devam ediyor!