

BEYİNİ ÇALIŞTIRAN - HAFIZAYI PARLATAN
SÜPER ZEKA SORULARI

Akıl Oyunları

Murat TAKMA

Tüm yayın hakları Beyin Gücü dergisine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılmaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Beyin Gücü dergisinin ekidir.

Akil Oyunları

Murat TAKMA

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay
Editör : Zeynep Özkan
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Yeliz Yıldız
Film : Grafist Film
Baskı-Cilt : Aykut Basım Yayın
0212 428 54 26
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
1. Baskı : Kasım 2008 İstanbul
ISSN : 1308 - 1772

BEYİN GÜCÜ

Kişisel Gelişim - Zeka & Hafıza Geliştirme - Sınavlara Hazırlık ve Yabancı Dil Öğrenme Dergisi

Merkez Mah. Karaoğlanoğlu Cad.

Konut Sok. No:9 Mahmutbey - İstanbul

Tel: 0212 445 00 45 pbx Fax: 0212 445 00 90

www.beyingucudergisi.com

*BEYİNİ ÇALIŞTIRAN - HAFIZAYI PARLATAN
SÜPER ZEKA SORULARI*

Akıl Oyunları

Murat TAKMA

Kütahya doğumlu olup evli ve iki çocuk sahibidir.
İzmir'de elektrik-elektronik mühendisi olarak çalışmaktadır.

mtakma@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ZEKA SORULARI.....	7
CEVAPLAR.....	39
AKLI-ZEKAYI-HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI.....	59
Beyin Gücünü Ateşle	60
Beyne Ziyafet Çeken Beyin Besinleri ve Kullanım Şekilleri.....	63
Beyin Gücünüzü Geliştirecek 3 Kolay Yol	67
Beyin Gücünüzü 2'ye Katlamak İçin Test Edilmiş ve Onaylanmış 7 İpucu	70
Konsantrasyonu Güçlendirmenin 15 Yolu	73
Manifesto Anahtarı: İkinci Beyin	77
Beyin Kilitlerinizi Açmak İçin 17 Anahtar	80
IQ'nuzu 1 Haftada %40 Artırma Programı	83
Dikkati ve Konsantrasyonu Artıran Basit Taktikler	85
Düşünce Gücünü Geliştirme ve Doğru Düşünme Taktikleri	87
Akl Testi ve Düşünce Gücünün İmtihanı	90



Dünyanın her yerinden herkesin yenileceği bir yer vardır. Kimilerini yenilgi yıkar, kimileriye zaferle küçülür, bayağılaşır. Büyüklük, hem yenilgiyi hem de zaferi kabullenebilen kişilerde yaşar.

John Steinbeck

SORU 1

İNCİ

Matematik öğretmeni İnci Hanım sınavda, $i^n \cdot c^i$ çarpımını sormayı düşünür. Bilgisayarda soruyu yazarken üsleri yanlışlıkla üste yazmayı unutur ve dört basamaklı inci sayısını elde eder. İşin ilginç yanı, sormak istediği çarpımın sonucu bu dört basamaklı sayıya eşittir.

$$i^n \cdot c^i = \text{inci}$$

Bu şartı sağlayan harflerin sayısal değerleri kaçtır?

SORU 2

SOLDAN SAĞA

1'den 9'a kadar olan rakamları boşluklara yerleştirerek eşitliği kurun. Bütün rakamlar yalnızca bir kez kullanılacaktır. İşlemler soldan sağa teker teker yapılacak (matematik ilkelere uyulmayacak). Soldan sağa devam eden her işlemin sonucu bir tam sayı.

$$_ _ _ / _ _ + _ _ / _ _ + _ _ / _ _ \times _ _ - _ _ = 72 \dots$$
$$(((((((8-2)/3) + 6)/4) + 9)/1) * 7) - 5 = 72$$

SORU 3

EŞİTLİK

Sağ taraftaki her rakamın (sirasını değiştirmeden) arasına +, -, x, () işaretlerini kullanarak, soldaki sayıyı 2 farklı yoldan elde ediniz.

$$\text{Örnek: } 1 = 2x(3+4) + 5 + 6 - (7+8+9)$$

$$1 = 2\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7\ 8\ 9$$

$$2 = 1\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7\ 8\ 9$$

$$3 = 1\ 2\ 4\ 5\ 6\ 7\ 8\ 9$$

$$4 = 1\ 2\ 3\ 5\ 6\ 7\ 8\ 9$$

$$5 = 1\ 2\ 3\ 4\ 6\ 7\ 8\ 9$$

$$6 = 1\ 2\ 3\ 4\ 5\ 7\ 8\ 9$$

$$7 = 1\ 2\ 3\ 4\ 5\ 6\ 8\ 9$$

$$8 = 1\ 2\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7\ 9$$

$$9 = 1\ 2\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7\ 8$$

SORU 4

YEDİ ARKADAŞ

8

Yedi arkadaşın her birinin cebindeki para diğerlerindeki-
den farklıydı. Her birinin cebindeki paranın, kendinden daha
az parası olanınkine oranı tam bir sayıdır. Arkadaşların toplam
parası 2879 liraydı.

Her bir arkadaşın parasını hesaplayınız.

SORU 5

1'den 9'a KADAR

Her harf 1'den 9'a kadar olan farklı bir sayıya karşılık
geldiğine göre aşağıdaki eşitliği sağlayan değerleri bulunuz.

$$AB \times C = DE$$

$$DE + FG = HI$$

SORU 6

TARİHLİ SAAT

Sayısal göstergeli bir saat her biri iki hane olmak üzere ve sırasıyla "saat:dakika:saniye-ay/gün" bilgilerini göstermektedir. Örnek:"23:30:00-04/26"(26 Nisan, saat 23:30:00) 0'dan 9'a kadar bütün rakamların birer kez kullanıldığı tarih bilgilerini dikkate alarak bir yıl içindeki en küçük ve en büyük tarih değerlerini bulunuz.

En küçük: --:--:-- --/--

En büyük: --:--:-- --/--

SORU 7

TOPLAMA

A	+	B	=	CD
+		+		+
CE	+	F	=	CF
=		=		=
CA	+	CC	=	DE

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

Soru 8

10 BASAMAKLI BİR SAYI

10 basamaklı bir sayı şöyle yazılacaktır:

Bu sayının 1. basamağındaki rakam, sayıdaki sıfırların sayısı;
2. basamağındaki rakam, sayıdaki 1'lerin sayısı, ... olsun.
(Örnek: $n = 4$ için 1210, 2020)

SORU 9

HARF-RAKAM

$$BEŞ + GOL = FARK$$

$$AŞK + O = BRE$$

$$BAŞ + GO = KEL$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir.
Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

Soru 10

SAYIMIZ

Beş basamaklı sayımız var.

İlk rakam, son iki rakamın toplamına eşit.

İkinci rakam, ilk rakamın 2 katı ve aynı zamanda dördüncü rakamın da 3 katı.

Beş rakamın toplamı 16 ise, sayımız nedir?

SORU 11

1'den 9'a HARFLER

$$\frac{a}{b.c} + \frac{d}{e.f} + \frac{g}{h.i} = 1$$

Her harf 1'den 9'a kadar olan farklı bir sayıya karşılık geldiğine göre yukarıdaki eşitliği sağlayan değerleri bulunuz. (Noktalar çarpma işlemini göstermektedir.)

SORU 12

HARF-RAKAM

Aşağıdaki işlemde her harf bir rakamı temsil etmektedir ve işlem doğrudur.

Buna göre hangi harfin hangi rakamı temsil ettiğini bulun.

$$\text{KARA} + \text{MOR} + \text{AL} = \text{BORDO}$$

SORU 13

ÜÇ BASAMAKLI

Bazı üç basamaklı sayılar, rakamları toplamının karesi ile kalansız bölünebilir. Örnek olarak, 112 sayısı rakamları toplamının karesi olan 16 ile $[(1+1+2)2]$ kalansız bölünür. Böyle üç basamaklı olup rakamları da birbirinden farklı 10 tane sayı vardır.

Bu sayıları bulunuz.

SORU 14

ELDE ETMEK

2-5-6-9 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 39 sayısına ulaşmaya çalışın.

4-6-8-8 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 28 sayısına ulaşmaya çalışın.

SORU 15

ABCDE

$$AB \times CD = EEE$$

$$E \times CD - AB = CC$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

$$37 \times 12 = 444$$

$$4 \times 12 - 37 = 11$$

SORU 16

AAAAAA

$$abcde \times d = aaaaaa$$

Her harf bir rakamı temsil ettiğine göre "aaaaaa" sayısı nedir?

SORU 17
İŞLEMLER

ABC	-	DBB	=	EFG
+		+		+
ABB	-	ECC	=	BBB
=		=		=
DBEB	-	HBB	=	IBC

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 18
6x6

6x6 bir kareye çarpılar koyacaksınız, öyle ki dört tanesi çapraz ya da doğrusal olarak aynı hizada olmayacak. En fazla kaç çarpı koyabilirsiniz?

SORU 19
Cryptarithmic

KURT
KURT
KURT

KURT
+ KURT
EMRE

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

$$\text{KURT} \times 5 = \text{EMRE}$$

SORU 20

PENGUEN

Bir pet shopta bir penguin gördüm. Fiyatı 125 liraydı. Ertesi hafta aynı penguinin fiyatı 189 lira olmuştu. Daha sonraki her hafta penguinin fiyatı artmaya devam etti: 513,594,918. Altıncı hafta penguinin fiyatı 1242'ye ulaştığında penguin satıldı. Penguin altıncı haftada da satılmasaydı, yedinci haftada onun fiyatı ne olacaktı?

14

SORU 21

EKSİK ÇARPIM

??3
x ??3
3??
?3?
+ ??3
?????

Şekildeki çarpma işleminde bazı 3 rakamlarının olduğu yerler gösterilmiştir. Soru işaretlerinin yerine gelecek rakamları bularak, eşitliği sağlayınız.

SORU 22

$$\mathbf{FORTY + TEN + TEN = ?}$$

FORTY
TEN
+ TEN
SIXTY

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

15

SORU 23

abcde

$$a \times (b + c + d + e) = 128$$

$$b \times (a + c + d + e) = 155$$

$$c \times (a + b + d + e) = 203$$

$$d \times (a + b + c + e) = 243$$

$$e \times (a + b + c + d) = 275$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

(a, b, c, d, e) harflerinin değeri nedir?

SORU 24

ELDE ETMEK

3-4-7-8 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 10 sayısına ulaşmaya çalışın.

6-7-8-9 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 44 sayısına ulaşmaya çalışın.

SORU 25

TELEFON NUMARASI

16

Hasan'ın ilginç bir telefon numarası var. 7 rakamlı olan bu numaranın son 4 rakamı blok halinde alınıp başa getirilince oluşan sayı, orijinal sayının iki katından bir fazla oluyor. Telefon numarasını bulunuz.

SORU 26

ALTINLAR

Elimizde 5, 10, 20 ve 50 gramlık altın sikkeler var. Her birinin adedi bir asal sayıdır. Sikkelerin toplam ağırlığı ise 1000 gram. Elimizde en az kaç adet sikke olabilir?

SORU 27

ÇARPMA

AB	x	BC	=	DAD
x		/		x
EC	/	F	=	F
=		=		=
BCD	x	G	=	BBEA

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 28

ARDIŞIK TOPLAM

2000 yılı:

$$2000 = 398 + 399 + 400 + 401 + 402$$

şeklinde ardışık tamsayıların toplamı şeklinde yazılabilir. 2001 yılı ise:

$$2001 = 1000 + 1001$$

şeklinde yazılabilir.

Yeni bin yılda bir yıl hariç 2000'den 2999'a kadar her yıl, ardışık sayıların toplamı şeklinde yazılabilir. Hangi yıl ardışık sayıların toplamı şeklinde yazılamaz?

SORU 29

ON YEDİ

$$\text{SEKİZ} + \text{DOKUZ} = \text{ONYEDİ}$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 30

BOWLING TURNUVASI

18

Bir bowling turnuvasında yarışmacılar, iki gruba ayrılıyor. Bütün yarışmacılar, kendi grubundaki bütün yarışmacılarla 3'er oyun oynuyor. Toplam 81 oyun oynandığına göre her iki grupta kaç yarışmacı vardır?

SORU 31

HESAP MAKİNESİ

Ali, hesap makinesiyle oynarken makinenin yalnızca girilen sayının son dört basamağını gösterdiğini fark etti. Sonra dört basamaklı başka bir sayı yazdı ve "kare alma" tuşuna bastı. Karşısına çıkan aynıydı. Sonra "karekök alma" tuşuna bastı, yine aynı sayıyı gördü. Neydi bu dört basamaklı sayı?

SORU 32

TEK-ÇİFT

T tek sayıları, Ç çift sayıları göstermektedir.
Eşitliği sağlayarak, doğru sayıları bulunuz.

Ç Ç T
x T T
Ç T Ç T
+ Ç T T
T T T T T

SORU 33

TERS SAYILAR

Murat'ın hesap makinesinin kapasitesi 7 hane. 0, 1, 2, 5 ve 8 rakamları hesap makinesinde baş aşağı okunduğunda da aynıısını verir. 6 ve 9 rakamları da baş aşağı okunduğunda diğerini verir. Tersten okunduğunda daha büyük bir sayıyı veren (Tam kareleri için de geçerli, yani sayıların ayrı ayrı tam kareleri de okunabilmeli) 0'dan büyük en küçük sayı hangisidir?

SORU 34

ELDE ETMEK

1-6-7-8 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört

işlem kullanarak (toplama ,çıkarma, bölme ve çarpma) 48 sayısına ulaşmaya çalışın.

1-2-8-9 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 68 sayısına ulaşmaya çalışın.

SORU 35

1'den 9'a HARFLER

A, B, C, D, E, F, G, H, I, harfleri, 1,2,3,4,5,6,7,8,9 sayılardan birine eşittir.

20 $A+B+C = C+D+E = E+F+G = G+H+I = 13$

Yukarıdaki eşitliği sağlayan çözümleri bulunuz.

(8 farklı çözüm vardır.)

SORU 36

İŞLEMLER

$$(2 ? 3) ? (6 ? 2) ? (3 ? 1) = 5$$

Soru işaretlerinin yerine matematiksel işlem sembolleri koyarak eşitliği sağlayınız.

(+ - x /)

(Birden fazla çözüm üretilebilir. En az 3 farklı çözüm bulunuz.)

SORU 37
TOPLAMA

HJ	+	AD	=	DF
+		+		+
BG	+	EC	=	DF
=		=		=
AC	+	GE	=	HEK

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 38
2001

21

Bu dört sayıdaki rakamlardan kaçını değiştirmeliyiz ki, toplam 2001 etsin?

899
919
601
809

SORU 39
HARF-RAKAM

SEND + MORE = MONEY

Her farklı harf farklı bir rakamı göstermektedir. Harflerin yerine rakamlar koyarak doğru bir işlem yapın.

SORU 40

TEK ÇİZGİ

Tek bir çizgi ekleyerek ya da çıkartarak eşitlikleri sağlayınız.

$$5 + 5 + 5 = 550$$

$$7168 = 75$$

SORU 41

DÖRT ADET ALTI

22

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 5$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 6$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 8$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 24$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 30$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 48$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 66$$

$$6 \ 6 \ 6 \ 6 = 180$$

Eşitliğin solundaki 4 adet 6 arasına +, -, x, : koyarak ve gerekirse parantez kullanarak sağındaki sonuçları elde ediniz.

SORU 42
TEK-ÇİFT

T tek sayıları, Ç çift sayıları göstermektedir.
Eşitliği sağlayarak, doğru sayıları bulunuz.

T Ç Ç
x Ç Ç
Ç T Ç Ç
+ Ç T Ç
T T Ç Ç

SORU 43
Ax (B+C+D+E+F)

23

Aşağıdaki eşitlikleri sağlayan A, B, C, D, E ve F rakamlarını bulunuz.

$$A \times (B+C+D+E+F) = 184$$

$$B \times (A+C+D+E+F) = 225$$

$$C \times (A+B+D+E+F) = 301$$

$$D \times (A+B+C+E+F) = 369$$

$$E \times (A+B+C+D+F) = 400$$

$$F \times (A+B+C+D+E) = 525$$

SORU 44

ELDE ETMEK

2-5-7-9 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 2 sayısına ulaşmaya çalışın. 2 farklı şekilde yapınız.

2-5-8-9 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 52 sayısına ulaşmaya çalışın.

SORU 45

TELEFON

1'den başlayarak, her seferinde komşu tuşlara (çaprazlar da olabilir) atlayarak 9 basamaklı bir telefon numarası çevriyor. Tuşlar üzerinde gidilen yol çizilirse bu yol kendisiyle kesişmiyor. Basamakların hepsi birbirinden farklıdır.

İlk üç basamaktan oluşan sayı ile ikinci üç basamaktan oluşan sayının toplamı son üç basamaktan oluşan sayıyı verdiğine göre telefon numarası kaçtır.

SORU 46
1'den 9'a

3*
x _____

Yukarıdaki 1'den 9'a kadar tüm sayıları içeren çarpma işlemini tamamlayınız.

SORU 47
HARFLER

25

ABC	-	DEF	=	EG
+		-		/
HIE	/	DAH	=	H
=		=		=
FBD	/	HB	=	DF

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 48

EŞİTLİK

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 rakamlarından altı tanesi A, B, C, D, E, F olsun.

$$A \times B \times C = D \times E \times F$$

Olacak şekilde A, B, C, D, E, F sayıları bulabilir misiniz?

SORU 49

HARF-RAKAM

TWO
TWO
x _____
THREE

Her harf bir rakamı simgelemektedir. Eşitliği sağlayacak rakamları bulunuz.

SORU 50

TEK ÇİZGİ

Tek bir çizgi ekleyerek ya da çıkartarak eşitlikleri sağlayınız.

$$38 - 62 = 35$$

$$1 + 23 = 139$$

SORU 51

KAĞIT PARÇALARI

Bir kağıt parçası altıya bölünüyor. Altı parçadan biri yine altıya bölünüyor ve bu işlem istenildiği kadar sürdürülüyor. Aşağıdaki sayılardan hangisi, bu yolla elde edilebilecek kağıt parçalarının adedi olabilir?

- a. 1443
- b. 1748
- c. 1831
- d. 1962

SORU 52

HARF-RAKAM

ABC	x	DA	=	BEFA
+		x		-
GHHA	+	GJE	=	GFDC
=		=		=
GJEJ	+	HJJJ	=	FFDC

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 53

İŞLEMLER

Aşağıdaki rakamların bazılarının arasına +, - işaretlerini kullanarak, eşitliği sağlayınız.

$$1\ 2\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7\ 8\ 9 = 9\ 8\ 7\ 6\ 5\ 4\ 3\ 2\ 1$$

SORU 54

KEK

	T	A	K	E
				A
	C	A	K	E
+				
	K	A	T	E

Her harf bir rakamı temsil etmektedir. Harflerin yerine gelmesi gereken rakamları bularak işlemi doğrulayınız.

SORU 55

ELLİ BEŞ

55 sayısını,

a) 5 adet 4 ve istediğiniz matematiksel işlem ve sembolü kullanarak,

b) 4 adet 4 ve istediğiniz matematiksel işlem ve sembolü kullanarak elde ediniz.

Not : Birden fazla 4'ü yan yana yazarak, yeni sayılar (örneğin 44) elde etmek yok.

SORU 56

10 CÜMLE

Aşağıda 10 tane cümle verilmiştir.

Bu problemde 0 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 1 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 2 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 3 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 4 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 5 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 6 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 7 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 8 rakamı ___ defa görünmüştür.

Bu problemde 9 rakamı ___ defa görünmüştür.

Cümlelerdeki boşlukları öyle sayılarla doldurun ki cümlelerin hepsi doğru olsun. Bu sorunun iki farklı çözümünü bulabilir misiniz?

SORU 57

HARF-RAKAM

ABCD	/	EFG	=	HC
-		x		+
FHA	-	IG	=	FJD
=		=		=
AHBE	-	ACFE	=	FAJ

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 58

BİLİNMEYENLER

**
x _____

**4
= _____
***01

30

Yukarıdaki 2 basamaklı ve 3 basamaklı sayının çarpımını verilen rakamlardan faydalanarak, bulunuz.

SORU 59

HARFLER & SAYILAR

Aşağıdaki eşitlikte her harf farklı bir rakamı temsil etmektedir ve hiçbir sayı 0 ile başlamamaktadır. Buna göre harflerin hangi sayılara karşılık geldiğini bulun.

$$\text{YELLOW} + \text{BROWN} = \text{PURPLE}$$

SORU 60

TEK ÇİZGİ

Tek bir çizgi ekleyerek ya da çıkartarak eşitlikleri sağlayınız.

$$(1 + 1 + 1) \times 2 = 1872 - 3$$

$$1 + 1 + 1 = 142$$

SORU 61

ABC

$$AAA + BBB + CCC = B33A \text{ ise}$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

A, B, C nedir?

31

SORU 62

TABAN ARİTMETİĞİ

Aşağıdaki toplama işleminde her harf bir rakamı, farklı harfler farklı rakamları göstermektedir. Ancak işlem 10'lu sistemde değildir. Bu işlem hangi sayı tabanında çözülebilir?

PRASA
PRASA
+ PRASA
SAPRA

SORU 63

DÖRDÜNCÜ KUVVET

Eğer üç sayının toplamı 6'ya, karelerinin toplamı 8'e ve küplerinin toplamı da 5'e eşitse bu üç sayının dördüncü kuvvetlerinin toplamı hangi sayıya eşittir?

SORU 64

YÜZ

8-8-8-7-2 sayılarından her bir rakamı sadece bir kez kullanarak ve her rakamı muhakkak kullanmak şartıyla sadece dört işlem kullanarak (toplama, çıkarma, bölme ve çarpma) 100 sayısına ulaşmaya çalışın.

SORU 65

XYZ

$$XZY + XYZ = YZX$$

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 66
HARF-RAKAM

ABC	x	DE	=	CFGH
+		x		-
JDHJ	+	DGC	=	JGKK
=		=		=
JEDK	+	EBAH	=	FAGH

Yukarıdaki işlemde her harf bir rakamı göstermektedir. Farklı harfler farklı rakamlardır.

Her harfin değeri nedir?

SORU 67
1'den 12'ye

182 ve 322 sayıları aşağıda 1'den 12'ye kadar rakamlar kullanılarak çarpma yapılmış çiftleri toplayarak elde edilmiştir.

$$182 = 1 \times 12 + 2 \times 11 + 3 \times 10 + 4 \times 9 + 5 \times 8 + 6 \times 7$$

$$322 = 1 \times 2 + 3 \times 4 + 5 \times 6 + 7 \times 8 + 9 \times 10 + 11 \times 12$$

Aynı şekilde 217,299 sayılarını elde ediniz.

Soru 68
PARALELKENAR

Aynı düzlem üzerinde n paralel çizgi m paralel çizgiyi kesiyor. Toplam kaç paralelkenar oluşur?

Soru 69

TAULA

Tavla oynuyorsunuz ve bir pulunuz kırık. Sadece üç atarsanız pulu yerine koyabileceksiniz. Pulu yerine koyma olasılığı (Gele atmama olasılığı) kaçtır?

Soru 70

TURNUVA

Bu yıl tenis turnuvasına 82 oyuncu girdi. Eleme usulü yapıldığına göre, şampiyonu belirlemek için kaç maç gerekli?

34

SORU 71

KAÇ SAYFA?

Bir kitaba sayfa numaraları verilirken 689 adet "1" rakamı kullanmak gerekmiştir. Bu kitap kaç sayfadır?

SORU 72

EŞİTLİK

$27 - 19 = 11$ Yandaki eşitliği tek bir hareketle sağlayın.

SORU 73

KARE-DİKDÖRTGEN

Elimizde kenar uzunlukları 1, 4, 7, 8, 9, 10, 14, 15 ve 18 birim olan karton kareler bulunuyor. Bunları bir araya getirerek bir dikdörtgen oluşturun.

(Kartonlar üst üste konulamaz ve katlanamaz.)

SORU 74

ARSALAR

A ve B adlı iki çiftçinin kare biçiminde arazileri vardır.

Her metrekarede bir ağaç olan bu çiftçilerden A'nın ağaç sayısı B'ninkinden 211 adet fazla.

İki çiftçinin arsalarının boyutlarını bulunuz.

35

SORU 75

KALAN SAYI

$(0! + 1! + 2! + 3! + \dots + 1000!)$ sayısını 5'e bölünce kalan kaçtır?

SORU 76

DOMİNO

Dominoda 28 taş vardır ve taşlar üzerindeki işaretler 0,1,2,3,4,5 ve 6'dır.

Eğer taşlar üzerindeki işaretler 0 ile 12 arasında olsaydı kaç taşla oynamak gerekirdi?

SORU 77

BÖLÜNEBİLEN

1 den 20 (dahil) ye kadar her bir sayı ile tam bölünebilen en küçük sayı kaçtır?

SORU 78

100 DOLAR

100 dolar oluşturamayacak şekilde \$1, \$2, \$5, \$10, \$20 ve \$50'lık banknotlarla sahip olabileceğiniz maksimum para miktarı nedir?

36

Soru 79

FAKTÖRİYEL

Kendisi 10 ile, faktöriyeli ise 1012 ile kalansız bölünebilen en küçük tamsayı nedir?

SORU 80

$ABCD \times ABCD = ****ABCD$

Öyle bir 4 basamaklı sayı bulun ki, bu sayının karesinin son 4 hanesi bu sayı ile aynı olsun.

Örnek: $625 \times 625 = 390.625$ (3 basamaklı sayı için)...

SORU 81

ABCxCBA

3 basamaklı bir sayı ile bu rakamın ters çevrilmiş hali çarpıldığında 224455 elde ediliyor. Bu sayı nedir?

(Örnek: 123x321)

SORU 82

KÜP

Rakamlarının küpleri toplamı kendisine eşit olan 3 basamaklı sayılar hangileridir?

37

SORU 83

BİR MİLYONUNCU TERİM

1,2,2,3,3,3,4,4,4,4,5,5,5,5,5,... şeklinde devam edersek bir milyonuncu terim ne olur?

SORU 84

24

3 ve 2 sayılarını 1 kere ve istediğiniz matematiksel işareti istediğiniz kadar kullanarak 24 sayısını bulunuz?

SORU 85
SEKİZ TANE 8

Sadece 8 tane 8 rakamını kullanarak 1000 sayısına nasıl ulaşılabilir?

Soru 86
DÖRT TANE 6

Dört adet 6 kullanarak 64 sayısını elde ediniz.

SORU 87
ALTI BASAMAKLI SAYI

Altı basamaklı öyle bir sayı bulun ki 4 ile çarpıldığında tersten okunuşu elde edilsin?

CEVAPLAR

SORU 1- İNCİ

$$2^5 \cdot 9^2 = 2592$$

SORU 2- SOLDAN SAĞA

$$8-2=6$$

$$6/3=2$$

$$2+6=8$$

$$8/4=2$$

$$2+9=11$$

$$11/1=11$$

$$11*7=77$$

$$77-5=72$$

SORU 3- EŞİTLİK

$$1=2 \times (3+4) + 5 + 6 - (7+8+9)$$

$$1=(2+3-4) \times (5+6+7-8-9)$$

$$2=1+3+4-5 \times 6+7+8+9$$

$$2=(1-3) \times (4-5) \times (6-7) \times (8-9)$$

$$3=1 \times 2-4+5-6+7+8-9$$

$$3=(1-2) \times (4-5+6-7+8-9)$$

$$4=(1+2) \times 3-5-6+7+8-9$$

$$4 = (1-2) \times (3-5+6-7+8-9)$$

$$5 = 1 \times 2 + 3 + 3 \times 6 - (7+8+9)$$

$$5 = 1 \times 2 + 3 + 4 + 6 + 7 - 8 - 9$$

$$6 = 1 \times 2 - 3 + 4 - 5 + 7 - 8 + 9$$

$$6 = 1 \times 2 \times 3 \times (4+5-7+8-9)$$

$$7 = 1 \times 2 - 3 - 4 + 5 + 6 - 8 - 9$$

$$7 = (1+2) \times 3 + 4 + 5 + 6 - 8 - 9$$

$$8 = 1 \times 2 \times 3 - 4 \times 5 + 6 + 7 + 9$$

$$8 = 1 \times (2-3) \times (4-5) \times (6-7) + 9$$

$$9 = (1+2) \times 3 - 4 - 5 - 6 + 7 + 8$$

SORU 4- YEDİ ARKADAŞ

Birinci arkadaşın parası a, ikincinin ab, üçüncünün abc..vb olsun.

40 O halde, $a + ab + abc + abcd + abcde + abcdef + abcdefg = 2879$

veya

$$a(1 + b + bc + bcd + bcde + bcdef + bcdefg) = 2879 \text{ olur.}$$

2879 asal sayı olduğuna göre,

$$a = 1 \text{ olur.}$$

Aynı şekilde,

$$b(1 + c + cd + cde + cdef + cdefg) = 2878 = (2) \times 1439.$$

1439'da asal sayı olduğuna göre

$$b = 2 \text{ dir.}$$

Benzer bir biçimde işlemlere devam edildiğinde,

$$c = 2, d = 2, e = 2, f = 2 \text{ ve } g = 88 \text{ bulunur.}$$

Bu durumda, arkadaşların paraları,

1,2,4,8,16,32 ve 2816 liradır .

SORU 5- 1'den 9'a KADAR

$$17 \times 4 = 68$$

$$68 + 25 = 93$$

SORU 6- TARİHLİ SAAT

En Küçük: 17:48:59/03/26

En Büyük: 17:56:43/09/28

SORU 7- TOPLAMA

9A	+	4	=	13
+		+		+
10	+	7	=	17
=		=		=
19	+	11	=	30

Soru 8- 10 BASAMAKLI BİR SAYI

6210001000

SORU 9- HARF-RAKAM

0=R, 1=F, 2=E, 3=A, 4=B,

5=K, 6=L, 7=0, 8=G, 9=Ş

Soru 10- SAYIMIZ

36421

SORU 11- 1'den 9'a HARFLER

$$[(1/6 \times 3) + (5/8 \times 9) + 7/2 \times 4] = 1$$

SORU 12- HARF-RAKAM

Harfler: B=1, K=9, O=0, M=7, A=5, R=2, L=3, D=8.

İşlem: $9525 + 702 + 53 = 10280$.

SORU 13- ÜÇ BASAMAKLI

162

243

324

392

405

512

605

648

810

972

SORU 14- ELDE ETMEK

$$6 \times (9 - (5 / 2)) = 39$$

$$(4 / 8) / (6 + 8) = 28$$

SORU 15- ABCDE

$$37 \times 12 = 444$$

$$4 \times 12 - 37 = 11$$

$$A=3, B=7, C=1, D=2, E=4$$

SORU 16- AAAAAA

$$15873 \times 7 = 111111$$

$$a=1$$

$$b=5$$

$$c=8$$

$$d=7$$

$$e=3$$

SORU 17- İŞLEMLER

620	-	122	=	498
+		+		+
622	-	400	=	222
=		=		=
1242	-	522	=	720

SORU 18- 6x6

18 çarpı

xooxox

ooxxxo

xxooxo

oxxoxo

xooxox

oxxoox

SORU 19- Cryptarithmic

$$1049 \times 5 = 5245$$

SORU 20- PENGUEN

125 'in nasıl bulunduğunun bir önemi yok, ancak sonraki fiyatlar şu kurala göre belirlenmiş.

$$189 = 125 + (1 + 2 + 5)^2$$

$$513 = 189 + (1 + 8 + 9)^2$$

$$594 = 513 + (5 + 1 + 3)^2$$

...

ve yedinci hafta,

$$1242 + (1 + 2 + 4 + 2)^2 = 1323 .$$

SORU 21- EKSİK ÇARPIM

$$113 \times 133 = 15029 \text{ veya}$$

$$133 \times 113 = 15029$$

44

SORU 22- FORTY + TEN + TEN = ?

$$29786 + 850 + 850 = 31486$$

SORU 23- abcde

$$a = 4$$

$$b = 5$$

$$c = 7$$

$$d = 9$$

$$e = 11$$

SORU 24- ELDE ETMEK

$$8 \times (3 - (7 / 4))$$

$$(7 - (9 / 6)) \times 8$$

SORU 25- TELEFON NUMARASI

4358717

SORU 26- ALTINLAR

2 adet 5, 2 adet 10, 31 adet 20 ve 7 adet 50 gramlık var.
Toplam 42 sikke.

SORU 27- ÇARPMA

23	x	36	=	828
x		/		x
16	/	4	=	4
=		=		=
368	x	9	=	3312

45

SORU 28- ARDIŞIK TOPLAM

2048 yılı ardışık sayıların toplamı şeklinde yazılamaz çünkü 212 sayısına eşittir.

SORU 29- ON YEDİ

SEKİZ	DOKUZ	ON YEDİ
34705	91785	126490
35284	71294	106578
40568	91528	132096
46305	81375	127680

58926	71946	130872
68947	51907	120854
75289	31249	106538
90563	81523	172086

SORU 30- BOWLING TURNUVASI

$$(A-1) \times 3 + (B-1) \times 3 = 81$$

$$(A-1) \times (B-1) = 9$$

$$A = 10 \text{ ve } B = 4$$

SORU 31- HESAP MAKİNESİ

46 Ali'nin girdiği sayı, 9376 idi. Bu sayının karesi de 87909376 'ydi.

SORU 32- TEK-ÇİFT

$$285 \times 39 = 11115$$

SORU 33- TERS SAYILAR

Bu sayı, 1011'dir (Tersi 1101). Bunun karesi de 1022121 (Tersi 1101'in karesi 1212201) sayısındır.

SORU 34- ELDE ETMEK

$$6 / (1 - (7 / 8))$$

$$(9 - (1 / 2)) \times 8$$

SORU 35- 1'den 9'a HARFLER

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	3	9	1	8	4	7	2	5	6
2	3	9	1	8	4	7	2	6	5
3	5	6	2	7	4	8	1	3	9
4	5	6	2	7	4	8	1	9	3
5	6	5	2	7	4	8	1	3	9
6	6	5	2	7	4	8	1	9	3
7	9	3	1	8	4	7	2	5	6
8	9	3	1	8	4	7	2	6	5

SORU 36- İŞLEMLER

$$(2 \times 3) + (6 / 2) - (3 + 1) = 5$$

$$(2 + 3) - (6 - 2) + (3 + 1) = 5$$

$$(2 - 3) + (6 - 2) + (3 - 1) = 5$$

$$(3 + 2) \times (6 / 2) / (3 \times 1) = 5$$

SORU 37- TOPLAMA

19	+	46	=	65
+		+		+
28	+	37	=	65
=		=		=
47	+	83	=	130

SORU 38- 2001

Bu sayılardan hiçbirini değiştirmeye gerek yok. Baş aşağı çevirin yeter.

$$\begin{array}{ccc} 899 & & 608 \\ 919 & \rightarrow & 109 \\ 601 & & 616 \\ 809 & & 668 \end{array}$$

SORU 39- HARF-RAKAM

$$9567 + 1085 = 10652$$

SORU 40- TEK ÇİZGİ

$$545 + 5 = 550$$

$$7 + 68 = 75$$

SORU 41- DÖRT ADET ALTI

$$[(6 \times 6) - 6] : 6 = 5$$

$$6 + [(6 - 6) \times 6] = 6$$

$$6 + [(6 + 6) : 6] = 8$$

$$[6 - (6 - 6)] \times 6 = 30$$

$$(6 \times 6) - 6 - 6 = 24$$

$$(6 \times 6) + 6 + 6 = 48$$

$$(6 + 6) \times 6 - 6 = 66$$

$$(6 \times 6 - 6) \times 6 = 180$$

SORU 42- TEK-ÇİFT

3 4 8

2 8

x-----

2 7 8 4

6 9 6

9 7 4 4

SORU 43- Ax (B+C+D+E+F)

A = 4 or 46

B = 5 or 45

C = 7 or 43

D = 9 or 41

E = 10 or 40

F = 15 or 35

SORU 44- ELDE ETMEK

$$5 / (7 - (9 / 2)) = 2$$

$$9 / (7 - (5 / 2)) = 2$$

$$(9 - (5 / 2)) \times 8 = 52$$

SORU 45- TELEFON

154709863

SORU 46- 1'den 9'a

$$186 \times 39 = 7254$$

SORU 47- HARFLER

235	-	167	=	68
+		-		/
496	/	124	=	4
=		=		=
731	/	43	=	17

SORU 48- EŞİTLİK

1.si $2 \times 3 \times 6 = 1 \times 4 \times 9$

2.si $3 \times 4 \times 6 = 1 \times 8 \times 9$

50

SORU 49- HARF-RAKAM

$$138 \times 138 = 19044.$$

SORU 50- TEK ÇİZGİ

$$38 - 6/5 = 35$$

$$142 - 3 = 139$$

SORU 51- KAĞIT PARÇALARI

1831

1-6

2-11

3-16

5N+1 şeklinde gidiyor.

SORU 52 - HARF-RAKAM

296	x	32	=	9472
+		x		-
1552	+	184	=	1736
=		=		=
1848	+	5888	=	7736

SORU 53 - İŞLEMLER

$$12-34-567+89=98-76-543+21$$
$$=-500$$

SORU 54 - KEK

$$3961 + 9 + 2961 = 6931$$

SORU 55 - ELLİ BEŞ

a) Çözüm 1:

$$(4! + 4) \times \text{karekök}(4) - (4/4)$$

Çözüm 2:

$$(4! - ((4+4)/4))/.4$$

b) $(4! - 4/\text{karekök}(4))/.4 = 55$

SORU 56- 10 CÜMLE

0 1 1

1 7 9

2 3 2

3 2 1

4 1 1

5 1 1

6 1 1

7 2 1

8 1 1

9 1 1

SORU 57- HARF-RAKAM

6837	/	129	=	53
-		x		+
256	-	49	=	207
=		=		=
6581	-	6321	=	260

SORU 58- BİLİNMEYENLER

$$123 \times 87 = 10701$$

SORU 59- HARFLER & SAYILAR

$$649981 + 52813 = 702794$$

SORU 60- TEK ÇİZGİ

$$(1 + 1 + 1) \times 2 = 18 / 2 - 3$$

$$141 + 1 = 142$$

SORU 61- ABC

A=2, B=1, C=9 olmalıdır.

SORU 62- TABAN ARİTMETİĞİ

İşlem 9 tabanında yapılmıştır.

Bu tabana göre çözümler

$$PRASA = 13040, 16050, 23070, 26080.$$

SORU 63- DÖRDÜNCÜ KUVVET

Cevap: 0

SORU 64- YÜZ

$$(8+7/2)^*8+8$$

$$=11.5^*8+8$$

$$=92+8$$

$$=100$$

SORU 65- XYZ

$$459+495=954$$

$$X=4$$

$$Y=9$$

$$Z=5$$

SORU 66- HARF-RAKAM

379	x	26	=	9854
+		x		-
1241	+	259	=	1500
=		=		=
1620	+	6734	=	8354

SORU 67- 1'den 12'ye

$$217 = 1 \times 12 + 2 \times 5 + 3 \times 9 + 4 \times 8 + 6 \times 11 + 7 \times 10$$

$$299 = 1 \times 2 + 3 \times 6 + 4 \times 8 + 5 \times 9 + 7 \times 10 + 11 \times 12$$

Soru 68- PARALELKENAR

54

n çizgiden 2 çizgi x şekilde ve m çizgiden 2 çizgi y şekilde seçilebilir. Aranan yanıt $x \cdot y = n(n-1)m(m-1)/4$ tür.

Örnek: $n=5, m=9$ ise $x \cdot y = 360$ paralelkenar oluşur.

Soru 69- TAULA

11/36

Soru 70- TURNUVA

Her maç bir kişi eler. Cevap: 81

SORU 71- KAÇ SAYFA?

1234 sayfa

SORU 72- EŞİTLİK

9 sayısını 180 derece döndürürüz ve 6 sayısı haline gelir.
 $27-16=11$ haline gelir.

SORU 73- KARE-DİKDÖRTGEN

Alan toplamı olan 1056'yı çarpanlarına ayırdıktan sonra oluşacak 33×32 olması gerektiği çıkıyor ortaya.

SORU 74- ARSALAR

A nın tarla boyutları 106^*106m
B nin tarla boyutları 105^*105m

SORU 75- KALAN SAYI

Kalan sıfırdır.

Parantezin içi 5'ten büyük olduğundan faktöriyeli de 5 in katıdır.

SORU 76- DOMİNO

Yeni dominoda 13 adet dubleks (0-0, 1-1,, 12-12) olacaktır.

Kalan sayılar için 13 sayının her biri 12 kere tekrarlanır.

Toplam $12 \times 13 = 156$ yarıma ve $156/2$ bütüne gerek vardır.

O halde, $78+13 = 91$ taş gereklidir.

SORU 77- BÖLÜNEBİLEN

$$2^4 \times 3^2 \times 5 \times 7 \times 11 \times 13 \times 17 \times 19$$

232 792 560

SORU 78- 100 DOLAR

$$4 \times 2\$, 1 \times 5\$, 4 \times 20\$, 1 \times 50\%$$

Soru 79- FAKTÖRİYEL

30

SORU 80- ABCDxABCD=**ABCD**

9.376

Karesi alındığında : 87.909.376

SORU 81- ABCxCBA

$$385 \times 583$$

SORU 82- KÜP

153

370

371

407

SORU 83- BİR MİLYONUNCU TERİM

Bir milyonuncu terim, 1414'ün 1009. tekrarıdır.Yani 1414.

SORU 84- 24

$$(3! - 2)! = 24$$

SORU 85- SEKİZ TANE 8

$$888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1000 \text{ olmalı.}$$

Soru 86- DÖRT TANE 6

$$((6+6)/6)^6$$

SORU 87- ALTI BASAMAKLI SAYI

219978



Bilirken susmak, bilmezken söylemek kadar kötüdür.

Plato



*Bir insanın akıllı olmasına bir şey dediğimiz yok.
Yeter ki; aklını başkalarına kabul ettirmeye çalışmasın.*

Eflatun

*Büyük sıçrayışı gerçekleştirmek isteyen, birkaç
adım geriye gitmek zorundadır. Bugün yarma, dinle
beslenerek yol alır.*

Bertolt Brecht

**AKLI-ZEKAYI-HAFIZAYI
GÜÇLENDİRMENİN
YOLLARI**

Beyin Gücünü Ateşle

Lambert Klein

Beyin, vücudunun en önemli parçası. Ancak çoğu kez hak ettiği değeri vermiyoruz kendisine. Bedensel fonksiyonlardan işin ya da evin hakkına düşündüklerine kadar her şey senin için hayati öneme sahip. Kendini uyuşuk hissediyorsan ve beynini tam performans çalıştıramadığını düşünüyorsan bu yazı beyin gücünü ateşlemen ve yaşam kaliteni artırman için önemli öneriler getirecek.

60

B Vitamini A1: B vitamininin enerjiyi artırdığı ve beyin için faydalı bir besin olduğu biliniyor. Sebze ve meyve, özellikle koyu yeşil yapraklı ve sarı sebze tüketmelisin. Aşağıda hangi ürünlerde hangi tür B vitamini olduğunu görebilirsinç

B1: Buğday, baklagiller, karaciğer, ıspanak, bamya, fasulye, pancar, badem, ceviz, fındık, esmer pirinç, yulaf, mısır, koyun eti, sığır eti, balık ve süt.

B2: Süt ve süt ürünleri, karaciğer, böbrek, mantar, elenmemiş undan yapılmış ekmek, badem, tahıllar, yeşil sebzeler, havuç, fındık, mercimek, patates gibi besinler ve sebzeler.

B3: Karaciğer, böbrek, balık, tavuk, ekmek, mantar, tahıllar, baklagiller, fıstık, fıstık yağı, ceviz, fındık, badem, bira mayası, esmer pirinç, esmer makarna, kabak, incir, hurma.

B5: Karaciğer, böbrek, tavuk, yumurta, kırmızı et, buğday, mısır ve baklagiller.

B6: Karaciğer, böbrek, kırmızı et, balık, yumurta, ekmek, banya, fasulye, yulaf, mısır, pirinç.

B11 vitamini: Karaciğer, böbrek, kırmızı et, ıspanak, marul, yumurta, ekmek.

B12: Karaciğer, böbrek, koyun eti, hindi, somon, ton, uskumru gibi yağlı balıklar, yumurta, peynir, süt.

Beyin Egzersizleri Yap: Zihinsel uyarılar olmazsa, beyin gücün zayıflar. Beyninin uyarıldığını sık sık kontrol edip en yüksek kapasitede çalıştığından emin olmalısın. Zihnini çalıştırmak, hafıza yeteneklerini artırır ve hatırlamanı kolaylaştırır. Beynini durağanlıktan ve uyuşukluktan kurtarmak için çengel bulmaca ve sudoku çöz. Bir diğer alternatif olarak, yeni bir dil öğrenebilirsin. Stres seviyeni düşürüp hafızanı güçlendireceği için Meditasyon da faydalı olacaktır.

Daha Fazla Meyve Ye: Özellikle çilek, kiraz, ahududu, böğürtlen gibi meyveler beyni güçlendirir. Antioksidan deposudurlar. Ayrıca, en yüksek beyin fonksiyonları için gerekli dopamin düzeyini dengeye getirirler.

Doğru Şekilde Nefes Al-Ver: Telaşlı hayatlarımız içinde doğru nefes alıp vermeyi ihmal ediyoruz. Beynine ulaşan oksijen miktarını olabildiğince artırman gerek. Doğru nefes alıp verme örneğini kendine uygulamak için yere yat ve

ellerini, parmak uçlarıyla karnının iki yanına dokunacak şekilde yerleştir. Yavaşça nefes al, oksijenin ciğerlerinin en derinine kadar dolduğunu fark et. Bu durumda karnın genişleyecek ve parmakların birbirinden biraz ayrılacaktır.

Egzersiz Yap: Sağlıklı ve zinde bir vücut, kan akışını hızlandırır ve beynine giden kan miktarını artırır.

Bitkisel Ot Tüket: Ginkgo Biloba gibi bitkilerin kan dolaşımını hızlandırarak beyin gücünü artırdığı biliniyor.



Cehaletle deha arasındaki gerçek fark nedir biliyor musunuz? Dehanın sınırları var, cehaletinse hiçbir sınırı yoktur.

Whoopi Goldberg

Beyne Ziyafet Çeken

Beyin Besinleri ve Kullanım Şekilleri

Elsün Çalışkan

Beyin besinleri, beyin fonksiyonlarını geliştiren besinlere denir. Örneğin, Omega 3 yağ asitleri, beyindeki kan damarlarındaki tıkanıklıkların önüne geçer ve sinir hücrelerinin fonksiyonunu hızlandırır. Bu nedenle haftada 2 kez balık (başlıca Omega 3 kaynağı) yemenizi öneririz.

Beyin gücünü düşüren besinleri bilmek de eşit derecede önemli. Alkol, beyin hücrelerini doğrudan öldürür.

Sabırsız okurlar büyük ihtimalle beyin gücünü artıran ve azaltan yiyeceklerin listesini görmek istiyorlar. İşte beyne iyi gelen besinler ve kötü gelen besinler:

Beyin Besinleri

Avokado

Bakla

Bezelye

Bira mayası

Brokoli

Brüksel lahanası

Buğday

Hindi

Ispanak

Keten tohumu yağı

Marul

Muz

Patates

Peynir

Portakal

Sığır eti (yağsız)

Siyah pirinç

Somon balığı

Soya fasulyesi

Süt

Tavuk

Ton balığı

Yer fıstığı yağı

Yulaf ezmesi

Yoğurt

Yumurta

Beyne Zarar Veren Besinler

Alkol

Beyaz ekmek

Dondurulmuş gıdalar

Hidrojene yağlar

Kola

Nikotin

Şekerli içecekler

Yapay renklendiriciler

Yapay tatlandırıcılar

64

Alkol öncelikle beyin hücrelerini öldürür. Nikotin, kılcal damarlara zarar verir; bu da beyne giden kan akışını engelleyerek glikoz ve oksijen oluşumunu önler. Hidrojene yağların ise kurnazca etkileri vardır. Kalp hastalıklarına ve damar tıkanıklıklarına neden olur, bu da nikotinin olumsuz etkilerinin aynıyla sonuçlanır. Bu üçü de beyninize zarar vermenin yanında sizi yavaş yavaş öldürdüğü için bunlar yerine sağlıklı yiyecek ve içecekleri tercih etmelisiniz.

Yapay renklendiriciler ve tatlandırıcılar özellikle çocuklar üzerinde pek çok olumsuz etkiye sahip. Beyne zarar veren besinler listesindeki diğer yiyecekler kan şekeri düzeyinde dengesizlik meydana getirdikleri için beynimize zararlıdır. Listeyi ezberlemek zorunda değilsiniz; tüm alkollü içeceklerden, rafine undan ve şekerli ürünlerden (patates de aşırı yendiğinde beyin için zararlıdır) uzak durmanız gerektiğini bilin, yeter.

Beyin kan şekere ihtiyacı duyar, aldığı karbonhidratın %20'si beyin tarafından kullanılır. Beynimizin isteği, kan şekerinin dengede tutulmasıdır, inip çıkmalardan hoşlanmaz.

İşlenmiş undan yapılan yiyecekler ve şekerli besinler kan şekeri düzeyinde dalgalanmalara neden olur. Bu durum, nörotansmitter (iki sinir hücresi arasında bağlantıyı sağlayan kimyasal madde) dengesizliğine yol açar. Sizin yerinde duramamanıza, huzursuz, çabuk kızan, alıngan, dikkatsiz, yorgun ve uykulu olmanıza neden olan bu durum, beyin fonksiyonlarının işlevinin yavaşlamasına yol açar.

En iyi beyin besinleri, kompleks karbonhidratlardır. Bu besinlerdeki moleküller uzun olduğu için, bağırsakların basit şekere ayrıştırma süreci daha uzun sürer. Bu nedenle vücuda sabit bir enerji sağlarlar.

Besinlerden beyin hücrelerine ve diğer hücrelere giren şekerin oranı "glisemik indeks" ile ölçülür. Glisemik indeksi yüksek olan besinler pankreası daha fazla şeker salgılaması için uyarır. Glisemik indeksi düşük olan besinler ise pankreasa uyarıda bulunmaz, böylece kan şekeri dengede kalır.

Meyveler: Greyfurt, elma, böğürtlen, portakal ve üzüm düşük glisemik indekse sahiptir. Meyve sularına göre meyvelerin glisemik indeksi düşüktür; çünkü meyvedeki lifler meyve şekerinin absorbe edilmesini yavaşlatır.

Tahıllar: Yulaf ezmesi ve kepek en iyisidir. Spagetti ve pirinç düşük glisemik indekse sahiptir. Patlamış mısır, şeker kaplı tahıllar ve beyaz ekmek ise yüksek glisemik indekse sahiptir.

Sebze ve baklagiller: Soya fasulyesi, barbunya, mercimek gibi baklagiller harika beyin besinleridir. En düşük glisemik indekse sahip besinler bunlardır. Patates ve havuçta ise daha yüksektir.

Süt ürünleri: Baklagillerden yüksek, meyvelerden düşük glisemik indekse sahiptir.

Besini nasıl aldığınız ve yediğiniz de beynin bu besini ne yönde kullandığını etkiler. Örneğin, baklagillerden oluşan bir yemeğin ardından şekerli besin yemek şeker emilimini yavaşlatır. Yağlar da şeker emilimini düşürür. Dondurma, meyveli yoğurda göre daha düşük glisemik indekse sahiptir. Nişastalı yiyecekleri fazla pişirmek, ön-sindirim yerine geçer ve böylece bu ürünler içerdikleri şekeri kana daha çabuk salarlar.

Protein beyin performansını olumlu yönde etkiler; çünkü nörotransmitterlerin yapıldığı aminoasit içerirler. Nörotransmitterler, bir sinir hücresinden diğerine sinyal taşır. Bunları ne kadar iyi beslerseniz o kadar etkili sonuçlar alırsınız. Triptofan ve tirozin aminoasitleri, nörotransmitterlerin öncüleridir, nörotransmitterler bunlar tarafından yapılır. Triptofan temel bir aminoasittir ve günlük beslenme yoluyla vücuda alınır. Tirozin temel bir aminoasit değildir; çünkü ihtiyaç olduğunda vücut tarafından üretilirler.

66

Beyin gücünü artıran yüksek protein, düşük karbonhidrat, yüksek tirozin içeren besinler deniz ürünleri, et, yumurta, soya fasulyesi ve süt ürünleridir. Beyni durağanlaştıran, yüksek karbonhidrat, düşük protein ve yüksek triptofan içeren besinler ise hamur işleri, tatlılar, çikolata, fındık, badem, ayçekirdeği ve susamdır.

Burada işler biraz karışıyor. İnsanlar besinlerdeki protein ve karbonhidrat değerlerine farklı şekillerde tepki verirler. Bazen alerjik durumlar da meydana gelebilir. Bu nedenle öncelikle vücudunuzu tanımanız ve tepki düzeyini ölçmeniz gerek.

Beyin Gücünüzü Geliştirecek 3 Kolay Yol

Daniel Scocco

Google'da "beyin gücünü geliştirme" diye bir arama yaparsanız beyin gücünüzü nasıl geliştirebileceğinize dair birçok öneriler, teknikler, kitaplar ve oyunlar bulabilirsiniz. Bu önerilerden birçoğu fiziksel egzersizleri, dengeli beslenmeyi ve karmaşık mantık egzersizlerini içerir.

Ben kimsenin o önerileri okuduktan sonra her sabah bir saatlik yürüyüş yapacağını ve omega-3 yağ asitleriyle düzenlenmiş yeni bir diyet programı uygulayacağını sanmam. Kalp krizi riski olanlar dışında çoğu insanın bu önerilere kulak verip de tatbik edeceğini düşünmüyorum.

"Peki, beyin fonksiyonlarına küçük bir destek vermek için bütün bunlardan daha kolay bir şey var mı?" diye soracak olursanız, şanslısınız ki, cevabımız: Evet!

1. Mouse pedinizi diğer elinizin altına koyun

(Evet, en az bunun kadar kolay!) Mouse pedinizin olduğu yönü değiştirerek kendinizi dominant olmayan elinizi kullanmaya zorlarsınız. Bu işlemi yaparken beynimizin sağ ve sol hemisferleri arasındaki sinirsel bağlantılar uyarılmış olur. Bilimsel araştırmalar ortaya koymuştur ki; iki elini birden kullanabilen insanlar, beynin iki tarafını birbirine bağlayan sinir liflerine %10 daha fazla sahiptirler.

Aslında mümkün olduğunca fazla aktiviteyi baskın olmayan elimizle yapmak isteriz, fakat bazen pek de başarılı sonuçlar elde edemeyiz. Çünkü bir hafta kadar dişlerimi sol elimle fırçalamayı denedim, bu denemeden öğrendiğim tek şey tartarların dişlerimi istila ettiğiydi.

Mouse'u sol elle kullanmak hayatınıza kolayca entegre edebileceğiniz bir şey. İlk iki gün çok tuhaf hissedeceksiniz ve yoğun "tıklama" gerektiren programlarda diğer elinize geri dönüş yapacaksınız. Fakat bu adaptasyondan sonra ustaca iki elinizle birlikte bilgisayarınızı kolayca kullanabileceksiniz.

2. Hafızanızı zorlayın

Bazen çalan bir şarkının veya eski bir tanıdığın ismini hatırlamak istersiniz. Ordadır, tam da dilinizin ucunda, fakat bir türlü hatırlayamazsınız. Böyle bir durumda genel olarak ne yaparsınız? Genelde hatırlayamadığınız o ismi yakınınızdaki bir arkadaşınıza sorarsınız ve arkadaşınız doğru cevabı verdiğiğinde aynen şu şekilde bir çığlık atarsınız. "Evet ya, işte bu!"

Bir dahaki sefere hatırlamak istedikleriniz için hafızanızı zorlayın. Beyniniz de kaslarınız gibi uyarılacak ve ne kadar egzersiz yaparsanız o kadar güçlü olacaktır.

İsimleri hatırlama konusunda kendinizi sınırlandırmayın. Amcanızın telefonunu almak için annenizi mi arıyorsunuz? Kâğıdı ve kalemi unutun, ezberleyebilirsiniz. Telefonunuzun tuşlarına bakın ve belli bir düzen içinde zihinsel bir resim oluşturun, amcanızın önceden bildiğiniz telefon numarasının nasıl olabileceğine dair hatıranızda şekillendirmeyi deneyin.

Baktınız olmadı, en kötü ihtimalle tekrar annenizi arayıp öğrenirsiniz...

3. Düşündürücü oyunlar oynayın

Beyin kabiliyetlerinizi geliştirmek için düzenli olarak Matematik Olimpiyatlarına katılmaya ihtiyacınız yok. Fakat

sudoku ve bulmacalar kadar kolay olan oyunlar ve aktiviteler beyin becerilerini geliştirici özellik taşıır. Bunu da göz ardı etmemek lazım.

Burada düzenlilik çok önemlidir. Dolayısıyla bu tür oyunları ve egzersizleri hayatınızın rutinliği arasına serpiştirin. Örneğin, bir bulmaca çözerek gününüze başlayabilirsiniz. Şahsen ben her gün satranç oynamadan çalışmaya başlamam. Nasıl ki arabayı çalıştırmak için marşa basmak gerekirse, yaklaşık 15 dakikamı alan işte bu aktivite de her sabah beynimin çalışması için marşa basmak gibi ciddi bir görev yerine getirmiş oluyor.



Bildiğimizi zannetmemiz, öğrenmemizin en büyük düşmanıdır.

DR.C.Bernard

Beyin Gücünüzü 2'ye Katlamak İçin Test Edilmiş ve Onaylanmış 7 İpucu

Lynnee Davidson

Bilgi alanının ve içeriğinin günlük kurallar içinde katlanarak geliştiğinin görüldüğü bir çağda yaşıyoruz. Kontrolümüzde olan birçok teknoloji bilgisiyle, öğrenmek ve yeni bilgiler almak daha kolay hale geldi ve süreci hızlandıran bir etken olarak hayli faydasını gördüğümüz bir gelişme oldu.

70

Bu şu anlama geliyor; beyninizin zihinsel ve fiziksel anlamda gücünü muhafaza etmemiz ve kontrol altına almamız gerekiyor. Bu bakımdan eğer 21. yüzyılda beyninizdeki her bir hücrenin bilginin avantajlarından ve gelişiminden faydalanmasını istiyorsanız, işte size beyin gücünüzü destekleyecek ve zihinsel gelişiminize ciddi anlamda katkıda bulunacak 7 ipucu!

1. Yeteri Kadar Egzersiz Yapın: Fiziksel egzersiz, bedeninize olduğu kadar beyninize de iyi gelir. Egzersiz, beyninize giden oksijen akışını artırır, konsantre olmanıza yardımcı olur, daha keskin, daha hızlı ve daha net bir şekilde düşünmenizi sağlar. Beyniniz egzersiz yaptıkça başarılarınız artacak ve kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Çok daha iyi odaklanabileceksiniz, çok daha hızlı kararlar alabileceksiniz, problemleri çok daha hızlı çözebileceksiniz ve çok daha yaratıcı olacaksınız. Ve biliyoruz ki egzersiz, yeni beyin hücrelerinin büyümesine de yardımcı oluyor.

2. Gece Uykunuza Dikkat Edin: Kalifornia Üniversitesi'nin yapmış olduğu bir araştırmaya göre; günde 21 saat uyanık kalan birinin yeterlilik ve kabiliyetiyle, kör-kütük sarhoş birinin algılayışı ve kavrayışı denktir. Uyku, hafızanızı yenilemenizi, yeni beceriler kazanmanızı ve problemleri çözmenizi sağlar. Dolayısıyla iyi bir gece uykusu beyin gücünüzü artırmak için mutlaka gereklidir. Kaç saat uyumanın iyi bir gece uykusu olacağı kişiden kişiye göre değişir, fakat 6 ile 8 saat arasındaki uyku yeterli görülmüştür.

3. Karbonhidratlardan Uzak Durun: Yeme alışkanlığınızdaki en ufak bir karbonhidrat (şekerli ve unlu mamuller) fazlalığı bile vücudunuzdaki şeker oranınızı dengesizleştirecek. Kanınızdaki şeker oranında fazlalık ve azlık söz konusu olduğunda metabolizmanız bundan ciddi anlamda olumsuz etkilenecektir. Sonuç olarak beyninizi kötü yönde etkileyecek, alıngan, çabuk kızan ve dikkatsiz olmanıza sebep olacak. Günlük besin tüketiminizde karbonhidratlı yiyecekler yerine, sebze ve meyve ağırlıklı yiyecekler tüketmeniz çok daha iyi olacaktır. Bu yiyecekler daimi bir enerji kaynağıyla beyninizi besleyecek. Dolayısıyla beyin gücünüzün artmasına yardımcı olacak.

4. Sık Sık Omega-3 Yağları Alın: Omega-3 yağları içeren diyetlerin çok daha etkili olduğu delillerle ispatlanmıştır. Çok güçlü etkileri vardır. Omega-3 yağları beyin sağlığı açısından çok gereklidir, çünkü hücre zarının akışkanlığını sağlar ve beyin hücreleri arasındaki iletişimi geliştirir. Omega-3 yağları, öğrenme gücünüzü artırır, özellikle ruh halinize gayet olumlu etkiler sağlayacaktır.

5. Sudoku Bulmacaları Çözün: Sudoku bulmacalarının dünyanın her yerinde fanatikleri vardır. Bu bulmacalar zevkle

çözülür, mantıklı düşünme ve konsantrasyon becerinizi geliştirdiği kadar gün boyu keskin ve berrak bir zihne sahip olmanızı sağlar.

6. Çikolata Yiyin: Çikolata severler için iyi haber! Araştırma bulgularına göre sütlü çikolata yemek, beyin fonksiyonlarını destekliyor, brom, feniletanolamin ve kafein gibi maddeler zihinsel performansını artırıyor. Aslında feniletanolamin "aşk ilacı" olarak adlandırılır, çünkü âşık olduğunuzda nasıl ki kalbiniz yerinden çıkacakmış gibi çarpar, aynen öyle bu madde de kalp atışlarınızı hızlandırır!

7. Yaratıcı Görselliğin Gücünden Yararlanın: Yaratıcı görsellik bir tekniktir ki; biçim değişikliği ve dönüşümler yapmak bu teknikleri kullanan kişi için hayatı geliştirmek adına zihinsel bir enerji kullanmayı gerektirir. Beyninizin zihinsel enerjisini geliştirmek hayatınızı geliştirir, çünkü hayalleriniz inanılmaz güçlü ve doğru kullanıldığında gerçekte ne istediğinizi tasarlayarak hayatınızın güzelliğini artırabilirsiniz. Yaratıcı görsellik öğrenmeyi hızlandırır, hafızanızı ve motivasyonunuzu artırır ve tabii beyin gücünüzü geliştirir.

Peki, neden denemiyorsunuz ve bir an evvel bu yedi ipucunu uygulamaya geçmiyorsunuz? Desteklenmiş beyin gücü, 21. yüzyılın avantajlarından yararlanmaya devam etmek adına iyi bir şeydir!

Konsantrasyonu Güçlendirmenin 15 Yolu

Kate Burns

1- Yana yatık "8" egzersizi: Bu, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir egzersiz. Bir tahtaya ya da duvara astığınız büyük bir kağıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle, sonra da her iki elinizle aynı anda. Kağıdınız yoksa, bu işlemi havada parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Şimdi konsantrasyon olmanız gereken işe başlamaya hazırsınız.

73

Herhangi bir şey yaparken konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşünürseniz bu egzersizi uygulayın hemen. Gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu egzersiz, hem sağ hem sol görsel alanları çalıştırarak beynin konsantrasyon gücünü artırır.

2- Aynı anda birden fazla iş yapmayın, her iş için bir süre belirleyin: Belirli bir süreçte yalnız bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe verip dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem kalitesiz işler ortaya koymanıza sebep olur.

Eğer önünüzdeki yarım saat içinde ofiste bir sunum yapacaksanız ya da bir sınava çalışacaksanız, sadece onu düşünün. Zihninizi yapacağınız işin detaylarına odaklayın. Dikkatinizin farklı görevler arasında gezinmesine izin vermeyin.

3- Bir şeyi ilk ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi hissedin: Bir şeyi ilk kez ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi düşünürseniz, o şeye daha dikkatle odaklanırsınız, konsantrasyonunuzu artırmış olursunuz. Bu, önceden kaçırdığınız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma ve yeni bakış açıları geliştirme olanağı tanır.

4- "5 tane daha" yöntemi: Bir işin ortasında sıkılıp vazgeçmek üzereyken "5 tane daha" egzersizine geçin. Okumaktan sıkıldınız mı, "5 sayfa daha" okuyun. Sınava çalışıyorsunuz ve matematik sorusu çözmekten sıkıldınız, "5 matematik sorusu daha" çözün. Çalışmaktan sıkıldınız, "5 dakika daha" çalışın.

Bu stratejiyi uygularken zihniniz sıkılma noktasını aşar, zihinsel sabır ve dayanıklılık köprüsü oluşturursunuz. Atletler yoruldukları anda bu hisse yenilmeyip çalışmayı devam ettirerek başarı kazanırlar. Bu yöntem size direnç kazandırır.

5- Yazarak zihin karmaşıklığının önüne geçin: Önemli bir şey yapmayan çalışırken, zihninizi meşgul eden diğer şeylerin konsantre olmanızı engellediğini düşünüyorsanız, bunları bir kağıda yazın. Yanına da bu sorunla ne zaman ilgileneceğinize dair bir not düşünün. Bu zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, sizi psikolojik olarak rahatlatır ve o anki işinize konsantre olmanızı sağlar.

6- Kendinizi ödüllendirin: Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek, yürüyüş yapmak, bir arkadaşınızla buluşmak gibi... Büyük ve pahalı bir şey olmak zorunda değil. Size keyif versin, yeter. Bu yöntem, motivasyonunuzu, dolayısıyla konsantrasyonunuzu artırır.

7- Projeniz hakkında spesifik olun: Neyi tamamlamak istediğinizden emin olun. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

8- Gereksiz faaliyetlerden kaçınin: Kısa süreli konsantrasyona sahip kişiler fazla hareketli, kıpır kıpır kişilerdir. Eğer onları gözlemlerseniz, otururken el ve kollarını aşırı hareket ettirmek, çevredekilerle konuşmadan duramamak gibi alışkanlıklara sahip olduklarını görürsünüz. Konsantrasyon gücü yüksek kişiler sakin ve dingindir, gereksiz hareket ve davranışlardan sakınırlar. Siz de enerjinizi korumak için gereksiz hareketlerden kaçınin; böylece soğukkanlı olursunuz, oto-kontrol mekanizmanız güçlenir, konsantrasyonunuz artar.

9- Rahat ve gürültüden uzak bir ortam yaratın: Bir şeyle meşgulken dikkatinizin bölünmesini istemiyorsanız, çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince minimuma indirin. Örneğin perdeleri çekerek (içerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

10- Konsantrasyonu artıran besinler tüketin: Herhangi bir vitamin eksikliği konsantrasyon sorununa yol açabilir. Demir eksikliği de konsantrasyonunuzu azaltır ve çabuk sinirlenen bir yapıya kavuşmanıza neden olur. Et, balık ve tavuk gibi demir içeren gıdalar konsantrasyonunuzu canlı tutar. C vitamini içeren besinler ve meyve suları da tercih edilmelidir. Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu ya da limon sıkığımız siyah çay idealdir.

11- Kendi kendinize karşı nazik olun: Aklınıza o an ilgilendiğiniz konu dışında şeyler gelirse, sakin bir şekilde onları kafanızdan atmaya çalışın. Kendinize zorlayıcı davranmayın,

bu aksi etki yapar. Düşünmemekte zorlandığınız bazı meseleler varsa 5. maddede belirttiğimiz gibi bunları yazarak kendinizi rahatlatabilirsiniz.

12- Kendinize bir kontrol çizelgesi hazırlayın: Önemli bir iş yaparken, zihninizin dağıldığını her hissedişinizde bu çizelgeye bir işaret koyun. Bunu istikrarlı bir şekilde yaparsanız zamanla daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

13- İşinizi küçük parçalara bölün: Zaman alıcı büyük çaplı işleri küçük parçalara bölerek tamamlarsanız bu, işin daha az yıldırgan görünmesini sağlar. Mesela bir sınava çalışıyorsanız, çalışacağınız kısmı parçalara bölerek sırayla üzerinden geçin.

76

14- Konsantrasyon egzersizleri: Çeşitli kitaplardaki, internetteki konsantrasyon egzersizlerini uygulayın.

15- İşe tüm kalbinizle, istekle başlayın: Eğer isteksiz olursanız, bu, yaptığınız işin kalitesine de yansır. Bir işi daha iyi yapmak istiyorsanız, ilginizi esirgemeyin. İşin ilginizi çeken bir yanını bulma çalışın. Böylece en sıradan işlerden bile keyif alırsınız.



İnsan ancak anladığı şeyleri duyar.

Goethe

Manifesto Anahtarı: İkinci Beyin

Duncan Sequeira

Her yeni yılın başında yeni kararlar alma ritüelini uygulamayamız yoktur. Kesinlikle değişmek istediğimizden eminizdir. Fakat kararlarımızı pratiğe dökme zamanı gelince dramatik bir şekilde başarısız oluruz. Nedense her yıl bu nakarat tekrarlanır durur. Veya hedefini belirlemiş, kilit noktaları saptamış, değişim kararı almış bir arkadaşınız bu değişim kararını size açıkladığında onun bunu beceremeyeceğini, hayatında herhangi bir değişiklik meydana getiremeyeceğini bilirsiniz. Peki, bunu nasıl bilebilirsiniz?

Çünkü sezmişsinizdir ki, o kişi aklından konuşmuştur, kalbinden değil. Akıl, isterken, boş boş gevezelik ederken veya herhangi bir karar verileceği zaman harikadır. Halbuki sadece kalp devreye girdiğinde hayatımızda bazı şeyleri değiştirebiliriz. Akıl tek başına yalnızca karar verir, kendince hesaplar yapar durur; fakat kalp bütünü, dolayısıyla sonucu etkiler.

Sağlığın ve Sezgilerin Merkezi

Doğu ve bazı ezoterik Batı ülkelerinin geleneklerinde kalbin "güneş sinir ağları" ve karın bölgesinde olduğu kabul görmüştür. Doğular böbreklere, karına ve göbeğe birkaç parmak yakın bir yerde olduğunu varsaydıkları bu merkeze özel bir isim vermişlerdir. Bu merkez "Hara merkezi" veya "Dan Tien" olarak adlandırılmıştır. Doğulu bakış açısına göre; Batıların yani bizlerin merkezi, ağırlıklı olarak başımızda veya kalpten ziyade aklımızdadır.

Bir insanı fiziksel açıdan incelerseniz genellikle dengenin merkezi olarak omuzları ya da başı görürsünüz. Fakat bu, en iyi yer değildir. Güneş sinir ağları ve Dan Tien denge merkezi olarak bu bölgeler hiç de makul sayılmaz. Ayrıca bu bölgelerin fiziksel ve duygusal düzeyde dengemize hiçbir etkisi yoktur.

Beyinde bulunan nörotransmitterlerin büyük bir çoğunluğu intestinal (bağırsak) sistemde de bulur. Güneş sinir ağları sempatik sinir sisteminin sinir liflerinin oluşturduğu bir ağdır. Beyin cisimleri ve sinir maddeleri gri ve siyahtan oluşmuştur. Nörotransmitterlerden olan ve depresyondaki kişilerde seviyesinin düşük olduğu fark edilen serotonin %90 oranında intestinal sistemde bulunmaktadır.

Çinliler ve onların sağlık egzersizleri olan Tai Chi ve Chi Gung bu merkeze dikkat çeker. Burası dengenin, sağlığın ve sezgilerin merkezidir. Daha da önemlisi, bu merkezle kurulacak iletişim, hayatımızı, kötü alışkanlıklarımızı, negatif duygularımızı değiştirmeyi veya yeni beceriler edinmek istediğimizde aktif rol oynayacak önemli bir merkezdir.

Arkadaşım Paula hayatında ilk kez yaşamış olduğu trafik kazasını anlatırken içinde bulunduğu durumu şöyle anlatmıştı: "O öyle bir andı ki; kalbim korkudan çıkacakmış gibi oldu, enerjim değişmişti ve şoka girmiş durumdaydım." Yaşadığı bu deneyim onu Chi Gung sınıflarına yönlendirdi. Bu sayede denge merkezini nasıl koruyabileceğini öğrendi. Çok ilginç bir şekilde, bir yıl sonra yine arabasında başarısız bir deneyim yaşadı, fakat bu sefer alttaki merkezler bütün işleri yoluna koydular. Paula'nın kalbi, olması gerekenin dışında atmadı, nefes alış-verişi düzenliydi ve etrafında ne olup bittiğini fark edebilecek zihin berraklığına sahipti.

Sindirim sistemimiz, metabolizmamız, büyümemiz ve iyileşmemiz hepsi belimizin altındaki sinir ağlarında bulunur. Ayrıca her biri bilinçaltımızda yer alır. "İkinci beyin", değişimlerin oluştuğu yerdir.

Beden-Ruh Arası Senkronizasyon

Bütün değişiklikler fiziksel olarak ortaya konmadan önce bilinçaltında yerini alır. Bisiklete binmekten tenis oynamaya kadar öğrenilen her yeni bilgi, direkt bilinçaltının reflekslerine bağlıdır. Yeni becerilerin hücre yapımızı nasıl etkileyeceği derhal hücrelere nakledilir. Bedenimizle ve bedenimize hükmeden ruhumuz arasında muazzam bir senkronizasyon vardır.

Vücudumuzdaki bütün hücrelere ulaşmanın en iyi yolu, güneş sinir ağlarına ulaşmaktan geçer. Öncelikle yeni bir beceri öğreniriz, ardından o alışkanlık haline gelir ve bir de bakmışızdır ki farkında olmadan rutin bir şekilde öğrendiklerimizi uygulamaya koymuşuzdur. Araba kullanmayı ilk öğrendiğinizde nasıl konsantre olabildiğinizi hatırlıyor musunuz? Ama şimdi herhangi bir çaba sarf etmeden otomatikman, rahatça arabanızı kullanabiliyorsunuz.

Bu bakımdan atılacak ilk adım, denge merkezimizin nerede yerleşik olduğunun farkında olmaktır. Bir sonraki adım ise, hareketlerimizi ve aktivitelerimizi aşağıdaki merkezden yapmaktır.



Bildiğini bilenin arkasından gidiniz. Bildiğini bilmeyeni uyandırınız. Bilmediğini bilene öğretiniz. Bilmediğini bilmeyenden kaçınız.

Konfüçyüs

Beyin Kilitlerinizi Açmak İçin 17 Anahtar

Lilay Koradan

1- Resim çizin: Resim çizmek beyninizin sağ lobunu uyarır ve yaratıcılığı geliştirir. Renkli kalemleri alın ve bir şeyler çizin.

2- Derin nefes alın: Derin nefes alıp verme, kandaki oksijen düzeyini artırır. 10-15 dakikalık derin nefes alıp verme egzersizi, yaşamınız ve beyin fonksiyonlarınız için büyük fark yaratır.

80

3- Yeni bir dil öğrenin: Dil öğrenme, beyninizde yeni yapısal oluşumların gerçekleşmesini sağlar ve beynin konuşma ile ilgili merkezini geliştirir.

4- Balık yağı kullanın: Balık yağı, beynin zar yapısını güçlendirir. 2 temel bileşen olan EPA ve DHA beynin duygularla ilgili merkezlerini güçlendirir ve odaklanma gücünüzü artırır.

5- Kahkaha atın: Kahkaha beyinden, acıyı dindiren ve iyi hissetmemizi sağlayan kimyasalların, mesela endorfinin salgılanmasına yardımcı olur. Kahkaha, doğal bir stres azaltıcıdır. Bir komedi filmi izleyin, arkadaşlarınızla şakalaşın, stand-up'a gidin; böylece endorfin düzeyinizi yükseltin.

6- Bir konu üzerine tartışın: İyi, sağlıklı bir tartışma beynin hızlı düşünme ve zeka ile sözel aktiviteleri birleştirebilme yeteneğini güçlendirir.

7- Pozitif düşünün: Negatif düşüncelerden uzak durun, iyi şeyler düşünün, olumlu kelimeler kullanın. Günde 10 dakikanızı olumlu düşünme egzersizlerine ayırın. Aklınıza olumsuz bir düşünce geldiğinde, bunu hemen olumlu bir düşünceyle değiştirin.

8- Görselleştirin: Görselleştirme, daha derin düzeye odaklanma ile ilgilidir. Pek çok başarılı atlet, yarış anını görselleştirme ve önceden yaşama tecrübesiyle başarıyı yakalamıştır. Görselleştirme; stres düzeyini düşürme, yaratıcılığı artırma ve beden-zihin performansını maksimum düzeye taşıma ile de doğrudan bağlantılıdır.

9- Kendi kendinizi hipnotize edin: Böylece düşünce süreçlerinizi değiştirebilir, odaklanmanız gerekenler arasındaki geçişi hızlandırabilirsiniz. Araştırmalar hipnozun stres seviyesini düşürdüğünü, acı toleransını yükselttiğini ve berrak bir düşünce sistemi oluşturduğunu, zihni temizlediğini gösteriyor.

81

10- Çengel bulmaca çözün: Çengel bulmaca, eleştirel düşünme ve önceden öğrenilenleri hatırlama fonksiyonlarını güçlendirir, zihninizi uyarır ve dinçleştirir.

11- Klasik müzik dinleyin: Klasik müzik, beynin sol lobunu harekete geçiriyor. Klasik müzik dinleyen öğrencilerin matematik dersinde ve yazı yazma konusunda iyi olmalarının nedeni de bu. Mozart dinleyerek başlayabilirsiniz. Mozart dinleyenlerin zeka test sonuçlarında %80 artış gözlemlendiği de biliniyor.

12- Şekerleme yapın: Gün içinde yoğun iş temposu arasında kısa şekerlemeler zihninizi yeniler ve düşünce gücüne tazelik kazandırır. İş başında yorulduğunuzu hissederseniz, minik bir şekerleme sonrası konsantrasyonunuzun ve performansınızın arttığını göreceksiniz.

13- G6z yaşlarınıza tutmayın: Ağlamak sizi rahatlatır, sakinleştirir ve beyin içindeki sirkulasyonun sağlıklı olmasını sağlar. G6zyaşıyla zehirli maddeler dışarı atıldığı için beyin temizlenir, dolayısıyla daha iyi çalışır.

14- Fındık yiyin: Brezilya'daki ve diğer G6ney Amerika lkelerindeki 6đrencilerin sınavlara girmeden 6nce fındık yedikleri biliniyor. 6ncesinde fındık yedikleri testlerin sonuçlarının daha yüksek olduğu g6zlenmiş.

15- Meyve suyu için: Meyve suyu içmek beyne hayat verir, beyin hücrelerinin besin almasını ve yenilenmesini sağlar. 6zellikle üzüm suyu, portakal suyu ve elma suyunu tercih edebilirsiniz. Bunların beyninize sağladığı besinler, size zihinsel enerji ve konsantrasyon gücü olarak geri d6necektir.

16- Fesleğen koklayın: Fesleğenin beyin fonksiyonlarını hızlandırdığı test edilmiş. Nane kokusu da beyin faaliyetlerini hızlandıran kokulardan biri...

17- Meditasyon yapın: Meditasyonun IQ seviyesini artırdığı, stresi azalttığı ve beyin fonksiyonlarını hızlandırdığı biliniyor. Meditasyonun ayrıca beynin gelişmiş düşünce becerisi ve performansından sorumlu prefrontal korteks b6lmn harekete geçirdiği biliniyor

IQ'nuzu 1 Haftada %40 Artırma Programı

Katherine Voss

Hangimiz bir gün yataktan kalkıp da daha akıllı olduğumuzu görmek istemeyiz? Bu dilek her ne kadar olamaz gibi görünse de bir bilim adamının yöntemi, 1 hafta gibi kısa bir zamanda, zekayı yüzde 40 oranında artırmanın mümkün olduğunu ortaya koydu.

Beynimizin de herhangi bir kasımız gibi olduğunu ve egzersizlerle güçlenebileceğini öne süren İskoçya'daki Edinburgh Üniversitesi'nin Biyomedikal bölümünden Prof. Mark Lythgoes'in BBC'de 1 hafta süren programına katılan 100 kişinin IQ'larında yüzde 40 artış oldu. Bu artış, programa katılmadan önce ve sonra yapılan IQ ölçüm testleri ile karşılaştırılarak ispatlandı.

83

İşte Size Bir Haftalık Program:

Cumartesi: Dişinizi her zaman kullandığınız elinizle değil, diğeriyle fırçalayın. Ve gözünüzü kapatarak duş alın.

Pazar: Sabah saatlerinde bulmaca çözün. Ve kısa yürüyüşe çıkın.

Pazartesi: Akşam yemeğinde yağlı balık yiyin. İşe yürüyerek, bisikletle ya da daha önce kullanmadığınız başka bir araçla gidin.

Salı: Sözlükten bilmediğiniz kelimeler öğrenin. Ve bunları konuşmalarınızda kullanın.

Çarşamba: Daha önce tanımadığınız insanlarla dostluk kurmaya çalışın. Uzakdoğu sporları kurslarına gidin.

Perşembe: İşe daha önce kullanmadığınız bir yoldan gidin. Televizyondaki ciddi bilgi programlarını izleyin.

Cuma: İçki ve sigara gibi bağımlılıklarınızdan vazgeçin. Alışverişe çıkarken listeyi ezberlemeye çalışın.



Bilimin amacı insanlara şimdiye dek bilmedikleri bir şeyi anlaşılır bir dille açıklamaktır. Sanatta ise durum tam tersidir.

Paul Dirac

Dikkati ve Konsantrasyonu Artıran Basit Taktikler

William Gallozzi

Kahvaltıyı sakın ihmal etmeyin. Protein ve lif içerikli olsun. Gece boyunca glikoz seviyeniz düşer. Bu da gün içindeki konsantrasyonunuzu güçleştirir. Kahvaltı sofrasında bir avuç fındık, buğday ekmeği ya da bir bardak şekersiz portakal suyu bulundurursanız iyi olur.

Uykunuzu alın. Uykusuz kalmak, dikkatinizi en çok dağıtan unsurlardan biridir.

Meditasyon yapın. Günde kendinize 10 dakika ayırın. Bu süre içinde rahatlayın, derin derin nefes alın, nefes alış-verişinize odaklanın. Bu, konsantrasyon gücünüzü artırır.

Televizyonu kapatın. Bazı aileler, izlemeseler bile gün boyu televizyonu açık bırakırlar. Bu, gereksiz pek çok bilginin zihninize yerleşmesine neden olur.

Kitap okuyun. Her gün zamanınızın belirli bir bölümünü dergi, gazete ya da kitap okumaya ayırın. Okuma konsantrasyon gücünüzü artıracığı için bu iyi bir egzersizdir. Özellikle keyifli bir hikaye okuyorsanız, siz farkında olmadan konsantre olmuşsunuz demektir.

Mola verin. Yorucu ve sıkıcı bir işle uğraşıyorsanız ve dikkatinizin yavaş yavaş dağıldığını hissediyorsanız, mola verin. Güneş ışığı altında hızlı ve kısa bir yürüyüş zihin karışıklığını önler, işinize yenilenmiş bir konsantrasyon gücüyle başlamanızı sağlar.

Doktora başvurun. Konsantrasyon sorununuzun büyük boyutta olduğunu düşünüyorsanız, doktora görünmenizde fayda var. Bazı kimyasal dengesizlikler de dikkat eksikliğinin nedenleri arasındadır. Gerekli ilaçların kullanımı, kimyasal dengeyi sağlayarak zihinsel fonksiyonlarınızı düzenler.

B12 vitamini almaya özen gösterin. B12 eksikliğinin semptomları arasında dikkat ve konsantrasyon bozukluğu ile depresyondur. Bunun için doktora başvurmakta fayda var.



Deli olup bunun farkında olmak, akıllı olup bundan şüphe duymaktan daha rahatlatıcıdır.

G. B. Burgin

Düşünce Gücünü Geliştirme ve Doğru Düşünme Taktikleri

Chuck Gallozzi

Hiçbir beyin, en zayıf düşüncesinden daha güçlü değildir.

(Thomas L. Masson, 1866 ~ 1934)

Düşünme hakkında ne düşünüyorsunuz? Çoğumuz bu eylemi durmaksızın yaptığımızı sansa da doğru düşünmeyi bilelimiz çok az aslında. Evet, bilincimizden pek çok fikir gelip geçiyor, yer değiştiriyor; ancak buna "düşünme" değil "kendi kendimizle konuşma" denir. Düşünme, fikir ve inançların otomatik bir biçimde beynimizde yer değiştirmesi değildir. Bu otomatik süreç, sadece bilgilerin dışa vurulmasını sağlar, bizi ilerletmez, geri götürür.

Düşünmek derken anlatmak istediğim, fikirlerin bilinçli formülasyonu. Düşünmek, düşüncelerin belli bir amaç doğrultusunda işlenmesi, işlevselleştirilmesidir. Aldous Huxley, (1894 ~ 1963) der ki: "Bir kişinin yaşamının büyük bölümü, onu düşünmeden alıkoyan çabalardan ibarettir." George Bernard Shaw'un (1856 ~ 1950) yorumu, düşünmekten hoşlanmayışımızı nükteli bir şekilde aktarır: "Yılda 2-3 kereden fazla düşünen insan çok azdır. Ben, haftada bir ya da iki kez düşündüğüm için kendime büyük bir saygı duyuyorum." Oyuncu ve senarist Paul Fix (1901 ~ 1983) de mizahi bir vurguyla şöyle der: "Pek çok insanın düşünceleri içinde kaybolmasının nedeni, düşüncenin pek sık uğranmayan bir yer olmasındandır."

Herhangi bir davranışta bulunmadan önce düşündüğümüzde ya da davranışlarımızın sonuçlarını öngörmeye çalıştığımızda

olası pek çok önemli sorunun önüne geçmiş oluruz. Thomas Secker (1693 ~ 1768) diyor ki: "Bazı insanlar önce yapar, sonra düşünür ve bu nedenle sonsuza dek pişmanlık duyarlar." Ancak biz böyle olmak zorunda değiliz. Eyleme geçmeden önce düşünme gücüne sahibiz. Bu bizi hatalardan korur, davranışa geçtikten sonra düşünmek ise sadece hatalarımızdan ders almamıza yardım eder.

Düşünmenin Formları

Düşünmenin en önemli formlarından biri, **yansıtma** ya da **tasarlamadır**. Belirli bir durumun nedenlerini ve sonuçlarını, faydalarını ve sorumluluklarını tartmak demektir. Ancak abartıya kaçmadan... İngiliz devlet adamı Edward F. Halifax (1881 ~ 1959) şöyle der: "Bir kişi bir düşünceye öylesine takılır ki, onun hapsinde olur." Zaman zaman herhangi bir davranışta bulunmak, hiçbir davranışta bulunmaktan daha iyidir. Sonuçta bir hata yaparsak, ondan bir şeyler öğrenir ve devam ederiz. Ancak hiçbir şey yapmamak, zamanın sularında buz tutmak gibi bir şeydir.

Hayatınızdan memnun değilseniz, onun hakkında düşünme şeklinizi değiştirin. Diğer deyişle, perspektifinizi, bakış açınızı yenileyin. Etrafınızı saran iyilikleri görmeye gayret edin. Bazen kusurları, olumsuzları ve problemleri bulmaya çalışarak çok fazla vakit kaybediyoruz. "Mutlu bir hayat için çok az şeye ihtiyacımız var." diyor Marcus Aurelius (121 ~ 180), "hepsi senin içinde, nasıl düşündüğünde..." Doug Horton ise bu fikre şu sözleriyle katılıyor: "Hayat onu güzel olduğunu düşündüğümüzde güzel, kötü olduğunu düşündüğümüzde kötüdür."

Düşüncelerimiz, gücün kaynağıdır. Bizi asilleştirebilirler de, küçültebilirler de... Mutlu olmamızı da sağlayabilirler, bir zavallı olmamızı da... Bizi özgürleştirebilirler de, köleleştirebilirler de...

Küçük Bir Pozitif Düşünce, Negatif Düşünce Ordusunu Mağlup Eder

Yapıcı düşünce, fırsatlara ve kişisel gelişime ulaştırır bir beceridir. Sonsuz sayıdaki fırsatlarla gürleşmekten daha zevkli ne olabilir? Kararları, davranışları ve bunların sonuçları hakkında durup düşünmek için vakit ayıranlar için hayat heyecan verici serüvenler hazırlar. Kalem ve kağıt kullanarak düşüncenin gücünü hesap edebiliriz. Düşüncelerimizi yazmak, onlara odaklanmamıza, fikirlerimizi ve onların yöneldiği yeri kontrol etmemize yardımcı olur. Zihnimizdekileri netleştirmemizi, geliştirmemizi, sadeleştirmemizi sağlar. Ayrıca, gelecekte bize referans olabilecek kayıtlara sahip olmamızı mümkün kılar.

Düşünce gücünü ortaya çıkarmanın bir diğer yolu, **sorular sormaktır**. Ancak doğru sorular... "Bu problemi nasıl çözebilirim?" diye sormalısınız mesela, "Bu neden benim başıma geldi?" şeklinde değil... "Seçeneklerim neler?" diye sormalısınız, "Suçlu kim?" diye değil. Gazeteci Walter Duranty şöyle der: "İnsanların en büyük problemi zihinleriyle değil, korkuları ve ümitleriyle düşünmeleridir."

Düşünce gücünün mucizesi şurada: Küçük bir pozitif düşünce, büyük bir negatif düşünce ordusunu mağlup edebilir. Bazen güzel bir kelime, bir insanın hayatını olumlu yönde değiştirmeye yetebilir.

Düşünce gücüyle hayal gücünü birleştirdiğimizde harika bir potansiyel ortaya çıkar. Bu iki kuvvet birlikte yol aldığında yaşam vizyonumuzu ve izini süreceğimiz hayallerimizi yaratırız. Hayallerimizi izlediğimizde yaşam serüvenimizin kapılarını aralarız.

Akıl Testi ve Düşünce Gücünün İmtihanı

Haki Demir

Akıl testinin iki hedefi vardır. Biri aklın alanını tespit etmek, diğeri aklın seviyesini ölçmek. Aklın seviyesi önemli görülür ama aklın alanı pek ilgilenilen konu değildir. Aklın seviyesi derinliğini gösterdiği gibi alanı da genişliğini gösterir ki, seviyesi kadar değilse de ona yakın derecede önemlidir.

90

Akıl testi; zekâ testi, istidat testi ve şuur testinin içinde en zor olanıdır. Gelişme çağından sonra akli zekâdan ayırmak ve olgunluk çağında ise akli şuurdan ayırmak çok zordur ve daha zor olanı, her çağda akli istidattan ayırabilmektir.

Akıl testi ile zekâ testi arasındaki temel farklılık, akıl testinin, insanın bilgilendiği alanlarda yapılması, zekâ testinin ise insanın bilgilendiği alanların dışında yapılmasıdır. Çünkü zekâ insanda hazır halde (doğumunda) vardır ve bilgilenmeden öncede faaliyette olduğu için bilgilenme alanları dışında saf halde bulunabilir ve test edilebilir. Akıl ise insanda hazır halde bulunmadığı ve bünyesinin teşekkül etmesi (oluşması) gerektiği için insanın bilgilenme alanlarında (bildiği alanlarda) mevcuttur ve bilgilenme alanları dışında akli test etmek sağlıklı neticeler vermeyecektir.

Zekâ testini, insanın bilgilendiği alanlarda yapmak yanlına düşenler zekâ yerine akli test etmektedirler. Fakat uyguladıkları test akıl testi olmadığı için aldıkları neticeler akıl testi neticeleri olmayacak ve işe yaramayacaktır.

İstidat, insanın bazı konulara dönük doğuştan sahip olduğu temayüldür. Bilgilenme öncesinde bulunduğu için zekânın faaliyetlerini yönlendirmek imkânına sahiptir. Aklın oluşmasında katkısı vardır ve aklın bünyesini tayin eden temel faktörlerden biridir. Akıl ve zekâ istidatların bulunduğu alanlarda diğer alanlardan daha fazla ve keskin bir kavrayışa sahiptir. Aklı test edebilmek için istidatlardan arındırılmış alanlarda uygulama yapmak gerekir. İstidatların bulunduğu alanlarda yapılacak bir testin neticesi insandaki aklın (akıl seviyesinin veya akıl yaşının) çok üzerinde bir netice verecektir.

Akıl-Zeka Farklılığı

Akıl testinin yapılmadığı veya akıl testi diye bir testin bulunmadığı bir dünyada yaşamak ne kadar ıstırap vericidir. Akıl testinin bulunmadığı bir dünya "akılsız dünya" olmaktan nasıl kurtulabilir? Akıl testi psikolojide geliştirilebilmiş bir test değildir. Akıl testi geliştirilebilmiş olsaydı eğer, eğitim-öğretimden, iş hayatına kadar birçok alanda kullanma imkânı vardı.

Akıl testinin geliştirilememesinin sebepleri bir tarafa, bu testin geliştirilememesinin zekâ testi ve istidat testleri için de bir zafiyet oluşturduğu açıktır. Akıl testi ayrı bir konu haline getirilemeyince zekâ veya istidat testleri ile karıştırılmakta ve bunların da sıhhatli yapılabilmesi kabil olmamaktadır.

Hayata, varlığa ve cemiyete uyum mahareti akıldadır. Akıl bu anlamda mesela zekâdan daha az önemli değildir. Zekânın doğuştan varolması, onun artırılması veya eksiltmesini engellediği için zeki olmak bir imtiyaz anlamına gelebilmekte ve bundan dolayı önem arz etmektedir. Fakat aklın geliştirilmesi mümkün olduğuna göre zekânın açıklarını (eksikliklerini) giderme imkânı bulunduğu için çoğu zaman zekâdan daha fazla önemlidir. Özellikle zekânın verimlerinin de akıl tarafından

değerlendirildiği göz önüne alınırsa, "akılsız zekâ"nın bir anlamı olmayacaktır. Bu noktada akıl zekâdan daha önemlidir hiç şüphesiz.

Zekânın çıplak haliyle yapıcı olduğunu söylemek kabil değildir. Aklın ürettiği veya muhafaza ettiği formlar olmasa zekâyı zapt etmek kabil olmaz. Gerçi aklın ürettiği ve kullandığı formlar da her zaman zekâyı zapt altında alamaz ama faaliyetlerini yönlendirici bir etkisi olduğu ve zekanın üretimlerini verimlendirme imkânı olduğu doğrudur.

Eğitimde zekânın imkânlarını ortaya çıkarmak ve bundan faydalanmak kabilken, buna karşılık aklın üretilebilmesi söz konusudur. Bu anlamda, akıl insanda belirleyici ve şekillendirici bir fonksiyona sahiptir. Dolayısıyla eğitimin zekâ üzerinde fazla bir çerçeveye yayıcı ve zaptedici etkisi ve özelliği olmamasına rağmen, aklın belirleyici etkisini unutmamak gerekir.

Eğitim-öğretimin zekâyı yönlendirici olması fakat akli oluşturmaları (inşa etmesi) gerekir. Bunun için aklın ne olduğunun tespit edilmesi ile beraber akıl testinin geliştirilmesi ve periyodik olarak uygulanması şarttır. Eğitim-öğretimde imtihanların bilgiyi ölçmek için değil, aklın gelişimini ölçmek için yapılması gerekir. Aklın gelişiminin ölçülmesi ise akıl testi ile mümkündür.

İş hayatının yüzde doksanında zeki insan değil akıllı insan gereklidir. Zekânın zaptedilemez olan mahiyeti intibak fonksiyonunun gerektiği noktalarda yıkıcı neticeler doğurabilir. İş hayatında intibak maharetinin gerektiği noktalar çoğunlukta; yönetici ve planlayıcı kadroların dışındaki tüm kadroların projeleri yürütmekte ihtiyacı olan akıldır.

Aklın intibak maharetini, teslim olmak şeklinde anlamak doğru değildir. İntibak mahareti, emirlerin en uygun şekilde yerine getirilmesini ihtiva ettiği gibi ekip çalışmasını da mümkün hale getirir. Zekâ kendi kendine yeterli olduğu kanaatine sahiptir ve sahibine eleştirme ve isyan etme gücünü verir.

Zeki insanların planlama ve yönetim kadrolarında bulunmasında azami fayda varken, alt kadroların akıllı olması (geri zekâlı olmaması şartıyla) kâfidir.

Bir noktayı açıklamak gerekiyor. Bir işletmenin her kadrosunun zeki olmasında fayda var. Fakat akıllı zekâsından daha güçlü insanların intibak fonksiyonu daha fazladır ve ekip çalışmasına daha yatkındırlar. Bu noktanın dikkate alınması gerekir.

Akıllı İnsan mı, Zeki İnsan mı?

Akıllı insan ile zeki insanın birbirine alternatif olduğu biçimindeki anlayış yanlıştır. Burada akıllı insan ile zeki insan arasında yaptığımız mukayese aslında akıl ile zekâ arasındaki mukayesedir. Yoksa zeki insanın zekâsına paralel derecede ve gelişmişlikte bir akıl sahibi olması gerekir. Fakat zeki bir insan zekâsı ile mütenasip bir akıl sahibi değilse, o zeki insan hiçbir değere sahip değildir. Zekâ seviyesine uygun bir akıl bünyesine sahip olan kişi ise ne sadece zeki insandır ne de sadece akıllı insan, o hem zeki ve hem de akıllı insandır ki, sağlıklı bir psikolojik dünya ancak böyle kurulur.

Sosyal alanda akıl testinin lüzumu başka bir önem kazanır. İnsani münasebetlerin çeşitliliği ve yoğunluğu akıl ile doğrudan ilgilidir. Başka birçok sebepten bahsetmek kabilsede akıl bu noktada önemli bir faktördür.

İnsani münasebetlerin mahiyetini, yönünü, çeşitliliğini ve seviyesini tayin etmede akıl ön sıralarda yer alır. İnsanın tercih ettiği insani münasebet biçimleri aklın bünyesi ve alanı ile yakından ilgilidir. Akıl testi, nasıl bir sosyal çevrenin uygun olduğunu ve sosyal ilişkilerin tarzının ne olacağına dair ciddi verileri ortaya çıkarır.

Psikolojik problemlerin birçoğunun temelinde, karşılaşılan hadiseleri açıklamakta ve tavrı geliştirmekte aklın bünyesinin

yeterince gelişmemiş ve güçlenmemiş olması vardır. Yaşanacak hadiseleri insanın seçme imkânı olmadığı ve istemediği hadiseleri yaşamak zorunda kaldığı hatırlanacak olursa, aklın yeterince geniş ve derin bir hacme sahip olması gereği anlaşılır. Aklın hacminin büyüklüğü şok dalgalarının emilmesini ve etkinin zayıflamasını mümkün hale getirir.

Uygulama Problemi

Aklın testinin uygulanabilmesinin şartları; aklın oluşması, zekâdan ayırılması, istidat alanları dışında yapılması ile kabildir.

Aklın testinin uygulanabilmesi için akli zekâ ve istidattan ayırt etmek ön şart ve en önemli problemdir. İnsanı bu ikisinden tecrit edebilme (soyutlayabilme) imkânı bulunmadığına göre önce bu testlerin uygulanması gerekir. Zekâ testinin ve istidat testinin yapılarak bunların alanlarının ve özelliklerinin tespit edilmesi ve diğer alanlarda akıl testinin uygulanması gerekmektedir. Zekâ testinin sağlıklı yapılabilmesi için ilgi testinin yapılması gerektiği fark edilirse, akıl testi için ilgi testinin de yapılmış olması gerekir.

Şuur, akıl, istidat ve zekâ testlerini yapmanın asıl anlamı insanın iç dünyasının haritasını çıkarmaktır. Daha doğrusu bu hedefe dönük olarak yapılması gerekir. Bu testlerden her hangi birini diğerinden bağımsız olarak yapabilmek kabil olmadığı için, insanın aklını veya zekâsını ölçmek gibi bir hadise sözkonusu değildir. İnsanı toplam olarak ele alıp bir program dâhilinde testlerin uygulanması ile neticeye ulaşılabileceği unutulmamalıdır.

Gerçeklik hissi aklın bünyesini ve özellikle de alanını tespit etmek bakımından çok önemlidir. Gerçeklik hissi aklın alanını en belirgin bir şekilde tespit eden göstergedir. Bir hadiseyi gerçekleştirilebilme derecesi, gerçeklik hissi ile tespit edilir.

Gerçeklik hissi, objenin iç dünyaya taşınabilmesi ile ilgilidir. Varlık ve vakıaların insan iç dünyasına taşınabilme derecesi, insandaki gerçeklik zeminini oluşturduğuna göre, gerçeklik hissi, insanın konu ile ilgili iç dünyasındaki imkânlarını gösterir.

Gerçeklik kavrayışı ise akıl testinin en büyük parçasıdır. Aklın oluşturduğu ve oluşmasından tam kapasite faaliyette bulunduğu psikolojik mekanizma "gerçeklik kavrayışı"dır. Akıl testinin "gerçeklik kavrayışı" nı hedeflemesi şarttır.

Netice olarak akıl testi, karmaşık bir testtir ve içinde zeka testi, istidat (yetenek) testi ve ilgi testinin de bulunması gerekir. Başka bir ifadeyle; zeka testi, istidat testi ve ilgi testinin akıl testinden bağımsız yapılmaması ve tamamının tek test haline getirilmesi şarttır. Dolayısıyla çok kompleks bir testten bahsedildiği anlaşılmış olmalıdır.



*Güç ve sabır arasında bir müsabaka olursa,
sabrın tarafını tutun.*

W.B. Prescott

**bir dergi okuyun
hayatınız değişsin**

GENÇ ÖĞRENCİLERİN İÇİN EN İYİ OKUL YAKINI DERSİNDİR. ZEHİNİNİ KULLANIN!

Genç Gelişim

NLP ile
10 günlük hız ve dinginlik programı

BAŞARI TACTİKLERİ
Liderlik Stratejileri
NLP ve Hipnoz
Yabancı Dil Öğrenme
Vücut Dili
Kişisel İmaj
İş Hayatında Başarı

BAŞARILARIN SIKIŞIKLARI
NLP ile 10 günlük hız ve dinginlik programı

THE SECRET OF THE SUKSES
NLP ile 10 günlük hız ve dinginlik programı

PARANORMAL GÜÇLERİNİZİ VE İZLENİMLERİNİZİ BAŞARIYLA KULLANIN
NLP ile 10 günlük hız ve dinginlik programı

BAŞARIYI KAZANANLARIN İÇİN EN İYİ OKUL YAKINI DERSİNDİR. ZEHİNİNİ KULLANIN!

BİLGİ İÇİN: 0212 252 8 005

www.akiskitap.com

**zekasını parlatmak
isteyenler için**

ÖZEL TANITIM SAYISI SADECE 1.95

BEYİN GÜCÜ

**Beyin Gücünüzü Ele Geçirmek İçin
13 Akıllı Strateji**

"7'KI OI MANIN B YOLU, ÇOKLU ZEKÂ KUHAMI"

Yabancı Dil En Kolay Nasıl Öğrenilir?

8 SÜPER YÖNTEMLE HAHAZA ŞAMPİYONU OLUN

BİLGİ İÇİN: 0212 252 8 005 - www.akiskitap.com

**Genç Öğrenci
Süper Hediyeyle
Süper Fiyatıyla
Satış Noktarında**

GENÇ ÖĞRENCİ

BAŞARILI OLMAK İÇİN SENİN BEYİN EKSENİ?

GÖRENCİLERİN AİSKANLIK VE ÖĞRENME DÖNÜMÜ

VERİMLİ ve ETKİLİ DERS ÇALIŞMANIN ŞARTLARI

BURÇLARA GÖRE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

OKUL YASAMINDA ENERJİNİN GÖZKARLANMASI: KONSANTRASYON VE DİKKET

BİLGİ İÇİN: 0212 252 8 005

www.akiskitap.com

**kiraz tadında
kiraz çocuk dergisi**

kirazakiskitap.com 0212 252 8 005

4 HEDİYE

ÇIKTI

kiraz

ZEKA KÜPÜ 9

Dünyayı Güldüren Adam

2008 NASRETTİN HOCA YILI

YARIŞMA

BÜYÜK ÇOCUKLAR ÇİZİMİ YARIŞMASI

HİPS 1.95

BİLGİ İÇİN: 0212 252 8 005