

Sol Beyin ve Sağ Beyin: Ne Anlama Geliyor?

İnsan beyni nasıl çalışır

İnsan beyni karmaşık bir organdır. Beynin yaklaşık 1500 gramında yaklaşık 100 milyar nöron ve 100 trilyon bağlantı bulunur. Beyninizi, düşündüğünüz, hissettiğiniz ve yaptığınız her şeyin merkezidir.

Beyninizi iki yarıya veya hemisfere (yarım küre) bölünmüştür. Her hemisfer içinde, belirli bölgeler belirli işlevleri kontrol eder.

Beyninizi iki tarafı birbirine çok benziyor, ancak bilgiyi nasıl işledikleri konusunda büyük bir fark var. Zıt tarzlarına rağmen beyninizi iki yarısı birbirinden bağımsız çalışmaz.

Beyninizi farklı bölümleri sinir lifleri ile birbirine bağlıdır. Bir beyin hasarı taraflar arasındaki bağlantıyı kopardıysa, hala çalışabilirsin. Ancak entegrasyon eksikliği bazı bozulmalara neden olabilir.

İnsan beyni sürekli kendini yeniden organize eder. İster fiziksel ister yaşam deneyimi yoluyla değişime uyarlanabilir. Öğrenme için özel olarak tasarlanmıştır.

Bilim adamları beynin haritasını çıkarmaya devam ettikçe, hangi parçaların gerekli fonksiyonları kontrol ettiğine dair daha fazla fikir ediniyoruz. Bu bilgi, beyin hastalıkları ve yaralanmaları ve bunlardan nasıl kurtulacağına dair araştırmaların ilerletilmesi için hayati öneme sahiptir.

Sol beyin / sağ beyin teorisi

Teoriye göre, insanların ya sol beyinli ya da sağ beyinli olmaları, yani beyinlerinin bir tarafının baskın olduğu anlamına gelir. Düşüncelerinizde çoğunlukla analitik ve metodik iseniz, sol beyninizi kullandığınız söylenir. Daha yaratıcı veya sanatsal olma eğiliminde iseniz, sağ beyninizi kullandığınız düşünülür.

Bu teori, beynin iki yarım küresinin farklı şekilde çalıştığı gerçeğine dayanmaktadır. Bu ilk kez 1960'larda, psikobiolog ve Nobel Ödülü sahibi Roger W. Sperry'nin araştırması sayesinde ortaya çıkmıştır.

Sol beyin, sağ beyinden daha sözel, analitik ve düzenlidir. Bazen dijital beyin olarak adlandırılır. Okuma, yazma ve hesaplama gibi şeylerde daha iyidir.

Sperry'nin araştırmasına göre sol beyin şunlarla da bağlantılıdır:

- mantık
- sıralama
- doğrusal düşünme
- matematik
- gerçekler
- kelimelerle düşünme

Sağ beyin daha görsel ve sezgiseldir. Bazen analog beyin olarak anılır. Daha yaratıcı ve daha az organize bir düşünce tarzına sahiptir.

Sperry'nin araştırması, sağ beynin şunlarla da bağlantılı olduğunu gösteriyor:

- hayal gücü
- bütünsel düşünme
- sezgi
- sanat
- ritim
- sözsüz ipuçları
- duygu görselleştirme
- hayal kurma

Beynimizin iki tarafının farklı olduğunu biliyoruz, ancak bu, tıpkı baskın bir elimiz olduğu gibi baskın bir beyne sahip olduğumuz anlamına mı geliyor?

Bir nörobilimci ekibi bu önermeyi test etmek için yola çıkmış, iki yıllık bir analizin ardından, bu teorinin doğru olduğuna dair hiçbir kanıt bulamadılar. 1.000 kişinin manyetik rezonans görüntülemesi, insan beyнинin aslında bir tarafı diğerine tercih etmediğini ortaya koydu. Bir taraftaki ağlar genellikle diğer taraftaki ağlardan daha güçlü değildir.

İki yarım küre, sinir lifi demetleriyle birbirine bağlanarak bir bilgi yolu oluşturmaktadır. İki taraf farklı işlev görse de birlikte çalışır ve birbirini tamamlar. Aynı anda beyninizin yalnızca bir tarafını kullanmazsınız.

İster mantıksal ister yaratıcı bir işlev gerçekleştiriyor olun, beyninizin her iki tarafından da girdi alıyorsunuz. Örneğin, sol beyin dil ile ilişkilendirilir, ancak sağ beyin bağlamı ve tonu anlamınıza yardımcı olur. Sol beyin matematiksel denklemleri yönetir, ancak sağ beyin karşılaştırmalar ve kaba tahminlerle yardımcı olur. Bu örneklerden de anlaşıldığı gibi, beynin her iki yanı birbirini tamamlamaktadır.

Genel kişilik özellikleri, bireysel tercihler veya öğrenme tarzları, sol beyinli veya sağ beyinli olduğunuz fikrine dönüşmez.

Yine de, beyninizin iki tarafının farklı olduğu ve beyninizin belirli bölgelerinin kendine has özellikleri olduğu bir gerçektir. Bazı işlevlerin kesin alanları kişiden kişiye biraz değişebilir.

Beyninizi aktif tutmak için ipuçları

Alzheimer Derneği'ne göre, beyninizi aktif tutmak canlılığı artırmaya ve muhtemelen yeni beyin hücreleri oluşturmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, zihinsel uyarım eksikliğinin Alzheimer hastalığına yakalanma riskini artırabileceği öne sürülmektedir.

İşte beyninizi uyarmak için birkaç ipucu:

İpuçları ve Püf noktaları

- Her gün okuyarak, yazarak veya her ikisini birden yaparak biraz zaman geçirin.

- Öğrenmeyi asla bırakma. Bir ders alın, bir derse gidin veya yeni bir beceri edinmeye çalışın.
- Zorlu bulmaca ve sudoku bulmacalarının üstesinden gelin.
- Hafıza oyunları, masa oyunları, kart oyunları veya video oyunları oynayın.
- Odaklanmanızı gerektiren yeni bir hobi edinin.

Düşünme egzersizlerine ek olarak, beyniniz iyi bir fiziksel çalışmadan yararlanır. Haftada sadece 120 dakikalık aerobik egzersiz, öğrenmeyi ve sözlü hafızayı geliştirmeye yardımcı olabilir.

Abur cuburdan kaçınin ve ihtiyacınız olan tüm temel besinleri veya takviyeler yoluyla aldığınızdan emin olun. Ve elbette, her gece tam bir gece uykusunu hedefleyin.

Yaratıcılığı artırmak için ipuçları

Yaratıcı yönünüzü beslemeye çalışıyorsanız, işte başlamanın birkaç yolu:

- Başkalarının yaratıcı fikirlerini okuyun ve dinleyin. Yetiştirebileceğiniz bir fikrin tohumunu keşfedebilir veya kendi hayal gücünüzü özgür bırakabilirsiniz.
- Yeni bir şey dene. Enstrüman çalmak, çizim yapmak veya hikaye anlatmak gibi yaratıcı bir hobi edinin. Rahatlatıcı bir hobi, zihninizin yeni yerlere gitmesine yardımcı olabilir.
- Derinlemesine bak. Bu, kendinizi ve sizi neyin harekete geçirdiğini daha derinlemesine anlamınıza yardımcı olabilir. Neden diğerlerine değil de belirli faaliyetlere yöneliyorsunuz?
- Yenilenin. Kalıplarınızı kırın ve konfor alanınızın dışına çıkın. Hiç gitmediğiniz bir yere seyahat edin. Kendinizi başka bir kültüre bırakın. Daha önce çalışmadığınız bir konuda bir ders alın.

İpuçları ve Püf noktaları

- Yeni fikirler edindiğinizde bunları yazın ve daha da geliştirmeye çalışın.
- Beyin fırtınası. Bir sorunla karşılaştığınızda, çözüme ulaşmak için birkaç yol bulmaya çalışın.
- Bulaşıkları yıkamak gibi basit işleri yaparken televizyonu kapalı tutun ve zihninizin yeni yerlere gitmesine izin verin.
- Yaratıcı sınırlarınızın akmasına izin vermek için dinlenin, rahatlayın ve gülün.

Müzik kadar yaratıcı bir şey bile zaman, sabır ve pratik gerektirir. Yeni bir aktiviteyi ne kadar çok uygularsanız, beyniniz yeni bilgilere o kadar çok adapte olur.

Son Söz

İster karmaşık bir matematiksel denklem üzerinde çalışıyor olun, ister soyut bir sanat eserini boyuyor olun, beyninizin her iki tarafı da aktif olarak katılıyor ve girdi sağlıyor.

Gerçekten sol beyinli veya sağ beyinli değilsiniz, ancak g¼çlü yönlerinize göre oynayabilir ve zihinsel ufkunuzu genişletmeye devam edebilirsiniz. Normal, sağlıklı bir beyin yaşam boyu öğrenme ve sınırsız yaratıcılık yeteneğine sahiptir.

Doç.Dr.Murat Eren ÖZEN
Psikiyatri (Ruh Sağlığı ve Hastalıkları) Uzmanı
ADANA