

## Murphy Kanunları ve Stres Yönetimi

- **Murphy Kanunları:**

-Murphy Kanunları, ismini ABD Hava Kuvvetleri'nde görev yapan mühendis Edward A. Murphy Jr.'dan alıyor (d. 1917- ö.1990).

-Murphy Kanunlarının kaynağına ilişkin birçok hikaye mevcut; ayrıca kanunlar ile ilgili yazılmış çok sayıda metin ve kitap da bulunuyor.

-Murphy Kanunları'nın ortaya çıkışına dair anlatılan hikayelerden biri şu şekilde:

Murphy, 1949 yılında USAF MX981 projesinde görevli roketler üzerine çalışan bir mühendistir ve ivmelenmenin insan üzerindeki etkilerini inceliyordu. Deneyde insan tepkileri ölçülecek ve değerlendirilecekti. Deneğin bedenine 16 tane ölçüm cihazı bağlanması gerekmektedir. Cihazların iki bağlanma şekli vardır: biri doğru, biri yanlış. Cihazları bağlayan kişi, 16 cihazın tamamını yanlış bağlamıştır. Bunun üzerine Murphy, bugün kanun olarak isimlendirdiğimiz sözlerinden birini, düzenlediği basın toplantısında ilk defa bu teknisyen için kullanıyor, **'Bir işi yanlış yapmanın bir yolu varsa bu adam onu mutlaka bulur'** diyor.

-Murphy Kanunları ilk olarak Murphy Jr.'ın çalışma ortamında yayılmış, 1958 yılında ise Webster sözlüğüne girmiştir.

-Murphy Kanunlarının tüm dünyaya yayılması ise, ABD Hava Kuvvetleri'nde doktor olarak görev yapan John Strapp'ın yaptığı basın toplantısı sırasında kurduğu; *'Yillardır yaptığımız çarpışma testlerinin güvenle devam etmesi, Murphy Kanunları'na kalpten inanmamız ve kaçınılmaz olan sonuçları sürekli görmezden gelmemizden kaynaklanmaktadır.'* cümlesiyle gerçekleşmiştir.

-**Murphy Kanunları'nın yalnızca küçük bir bölümü Murphy'ye aittir.** Kendisine ait olmasa da çok sayıda söz sonradan ona mal edilmiş ve kanunlar anonim bir hal almıştır.

-İlk Murphy Kanunu'nun 'yanlış gitme ihtimali bulunan bir şey, yanlış gider' anlamına gelen 'anything that can go wrong will go wrong' olduğu kabul ediliyor.

-**Murphy'nin Altın Kuralı: Altını olan kanunu yapar.**

**Murphy Felsefesi:** Gülümse. Yarın daha kötü olacak.

**Murphy Değişmezi:** Dünyadaki nüfus sürekli artar; ama toplam zeka sabit kalır.

-Murphy Kanunları'nın tersi, Murphy'nin tersi olan Yhprum Kanunu olarak anılır. Bu kanuna göre ise; *'Bir şeyin çalışma ihtimali varsa mutlaka çalışır, bir işin oluru varsa mutlaka olur.'*

(10layn.com)

### Bazı Murphy Kanunları:

**“Şanssızlıklara mizahi bir şekilde yaklaşan Murphy Kanunları sayesinde başımıza gelen kötü şeyleri esprili bir şekilde günlük hayatımıza yer vermek aslında insan psikolojisine de iyi geliyor.** Pollyanna mutluluğu yaratmasa da Murphy Kanunları, yani özdeyişleri sayesinde yaşadığımız talihsiz durumların başımıza gelebiliyor olma ihtimalinin mantık dışı olmayışı **kişiye sorunlarıyla, problemleriyle başa çıkabilme, sorunlarının üstesinden gelebilme cesareti ve motivasyonu veriyor.**

Murphy Kanunları'nda yer alan özdeyişler önceleri her ne kadar kısıtlı sayıda olduysa da yıllar içerisinde bu kuramların sayısı artışa geçti, Murphy Kanunları çizgisinde, aynı minvalde çok sayıda özdeyiş eklendi. Sosyal medyada sayısız gözüken, özellikle yabancı kaynaklarda maddeler halinde liste formatında çok sayıda özdeyişle karşılaşabilmek mümkün.” İşte bir liste:

- **Hayatımızda:**

- **Düşen bir nesneyi tutmaya kalkmayın. Bırakın düşsün. Daha az zarar görecektir.**
- Olaylar kendi haline bırakıldığında kötünden daha kötüye doğru gider.
- Doğa hata ve eksikten yanadır.
- Bir şey arıyorsanız o daima son bakmanız gereken yerdedir. İlk baktığınız yerde olma ihtimali ile oraya baktığınızda görmeden geçme ihtimaliniz eşittir.
- Tamirciye bozulan bir şeyin neyin bozuk olduğunu göstermeye çalıştığınız an, o şeyin çalışması için en uygun andır.

- **Diğer şeritte trafik hep daha açıktır. Ta ki içinde olduğunuz araç o şeride geçene kadar.**
  - Herkesin zengin olmak için yürümeyen bir planı vardır.
  - Dükkânda ayağa uyan ayakkabı, en çirkin olan ayakkabıdır.
  - Eşlerden ilk uyuyan her zaman en yüksek sesle horlayandır.
  - Bir şeyin olma olasılığı, istenme olasılığı ile ters orantılıdır.
  - Karar verme anlarında eldeki bilgi miktarı kararın önemi ile ters orantılıdır.
  - Diğer tüm seçenekler tükendikten sonra insanlar mantıklı davranırlar.
  - Gizli hata, gizli kalmaz.
  - Eğer gerçek olabilecek kadar mümkün görünüyorsa, mümkün değildir.
  - Dostlar hayatınıza gelir gider, düşmanlarsa hep birikir.
  - **Yanlış numara hiçbir zaman meşgul çalmaz ve biri daima cevap verir.**
  - Kıyafetinizin şıklığı ile üzerinize çamur sıçratan aracın büyüklüğü arasında ciddi bir ilişki vardır.
  - Banyoda düşebilecek bir şey varsa mutlaka tuvaletin içine düşer.
  - **Yere düşen her şey en zor ulaşılabilecek noktaya yuvarlanır.**
  - Birileriyle karşılaşma ihtimalin ona hiç görünmek istemediğin zaman en üst düzeydedir.
  - Hiçbir iyilik cezasız kalmaz.
  - Sahip olduğunuz en hassas şey düşüp kırılacak olandır.
  - Rüzgâr daima saçınızı en çok bozacak yönde eser.
  - Bilgisayarda ne kadar ders çalışırsanız çalışın, anneniz içeri siz oyun oynarken girer.
  - Bir şey doğru olamayacak kadar iyiye muhtemelen doğru değildir.
  - **Yeni kravat, mutlaka çorbanın içine girer.**
  - Bir eliniz doluyken kapıyı açmanız gerekirse, anahtarınız mutlaka dolu elinizin bulunduğu taraftaki cebinizdedir.
  - Bir hata ikinci kez yapılmaz. İkinci kez yapıyorsanız, siz bunu üçüncü kez de yapacaksınız demektir.
  - Kaybettiğiniz bir şeyi ancak onun yerine yenisini aldığınızda bulabilirsiniz.
  - Asla paranızın yeteceği şeyi istemezsiniz.
  - Ne zaman sınava çalışacak olsak uykumuz gelir, sınavdan sonra uykumuz açılır.
  - Beklenmedik bir anda elinize geçen boş vakti mutlaka boşa harcarsınız.
- **İşimizde:**
    - Bir şeylerin ters gitmesi bir doğa kanunudur. Bu sebeple **her şey yolunda gidiyor gibi görünüyorsa dikkat edin, mutlaka ters giden bir şeyler vardır.**
    - Bir şeyin ters gitmesi için dört yol olduğunu düşünüp hepsi için önlem alabilirsiniz; ama bir beşinci yol mutlaka vardır.
    - Başarı daima yalnızken gelir, başarısızlıksa herkesin içinde.
    - Ne zaman bir şey yapmaya kalkışırsanız, mutlaka öncelikle yapmanız gereken başka bir şey vardır.
    - Birkaç işinizin birden ters gitme ihtimali varsa, kesinlikle size en çok zarar verecek iş ters gidecektir.
    - **Bir şeyi tamir etmek düşündüğünüzden daha uzun sürer ve daha pahalıya mal olur.**
    - Bir kahve içmek için oturduğunuzda patronunuz sizden bir görev ister ve bu görev süresi kahve soğuyana kadardır.
    - **Ne zaman ki işler iyi gidiyor gibi gözükse, mutlaka bir şeyleri gözden kaçırıyorsunuzdur.**
    - **Otomobil tamir ederken düşürdüğünüz alet, her zaman aracın en ulaşılmaz yerine kaçır.**
    - Bir şirkette birinin unvanı ne kadar uzunsa, yaptığı iş o kadar önemsizdir.
    - Sen gırgır geçmeye başladığın anda patron hemen kapıda görünür.
    - **Bozuk bir alet tamire geldiğinde kesinlikle çalışır.**
    - Hiçbir şey görüldüğü kadar kısa sürmez.
    - **Bir işi yapmanın en kolay yolu ancak o iş bittikten sonra aklınıza gelir.**
    - Sigara dumanı her zaman grupta sigara içmeyen kişilere doğru gider.
    - Geç kaldığımız süre ile trafik sıkışıklığı doğru orantılıdır.

- Her şey yolunda gidiyor gibi görünüyorsa, senin dünyadan haberin yoktur.
- **Cuma günleri bir şirkette hasta adam bulamazsınız.**
- İyi başlayan her şey kötü biter. Kötü başlayan her şey daha da kötü biter.
- **Seyahate çıkarken, ihtiyacınız olan elbiselerin yarısını ve ihtiyacınız olan paranın iki mislini yanınıza alınız.**
- **Konuşmanızda bir yanlış yapana kadar kimse dinlemiyordur.**
- **En gizli evraklar herkesin kullandığı fotokopi makinesinde unutulur.**
- **Bütün büyük buluşlar yanlışlıkla ve yalnızken yapılır.**
- Çözülen her problem yeni problemler yaratır.
- Tünelin ucunda görülen ışık üzerinize gelen trenin farı olabilir.
- Bir şeyi ilk seferde doğru yapmaya asla zaman yetmez. Ama baştan yapmak için hep yeterince zaman vardır.
- Önemli olan şeyler daima basittir. Basit olan şeyler her zaman zordur.
- Durum iyiye gitmeye başladığında mutlaka unuttuğunuz veya gözden kaçırdığınız bir nokta vardır.

\*\*\*

- **Stres yönetimi:**

“Sözlüğe göre stres zihinsel, duygusal veya fiziksel bir bağ veya gerginlik olarak tanımlanır. **Birçoğumuzun gün içinde yapması gereken çok şeyi oluyor ve bu da strese sebep oluyor.** Bunun sebebi finansal güvensizlik, travmatik deneyim, kişisel çatışmalar veya hayatımızdan çok şey isteyen rutin işler olabilir. Stresin etkileri uzun dönemde vücudumuz için yorucu olabilir. Sürekli sahip olunan stres sağlık bozukluklarına, duygusal problemlere, uyku düzensizliğine, depresyona veya gergin ilişkilere sebep olabilir. Stres yönetimi dediğimiz şey işte tam da bunların çözümüne ilişkindir.

Vücuttaki stres bizim acil cevap sistemimiz olarak tanımlanabilir. Aynı polis veya itfaiyenin bizim kurtuluşumuz için gelmesi gibi. Vücutta hormonlar nefes alma oranını, kalp atış oranını ve kan basıncını arttırmak için salgılanır. Bu kötü bir şey değildir çünkü bu bizi strese başa çıkmaya hazırlar. **Problem stresin uzun süre devam etmesinden kaynaklanır.** Bu motoru hiç kapatmadan hızlandırmak demektir. Bazılarımız stresten kaçmak için ilaçlara, alkole veya sigaraya kaçır. Ama bu durumu sadece daha da kötüleştirir. Stresi yönetmenin yolu nedir?” (*iienstitu.com*)

Stres mutsuzluklarımızın en temel sebebi. İşte **stresle baş etmenin yolları:**

- **Hayatımızda:**

- **Sabahları 15 dakika erken kalkın. Böylece yaşanan telaşın ve aksiliklerin yarattığı stresi azaltmış olursunuz.**
- Sabaha bir gece önceden hazır olun. Meselâ kahvaltı sofrasını ya da kıyafetlerinizi hazırlayın.
- **Hafızanıza bel bağlamayın.** Randevularınızı, ödeme günlerinizi, önemli günleri, numaraları ve bunun gibi **hatırlanması gereken bilgileri bir yere not edin.**
- Yalan söylemenize neden olacak davranışlardan kaçının.
- Bütün anahtarlarınızın kopyasını yaptırın. Evinizin yedek anahtarını gizli bir yere saklayın ve arabanızın yedek anahtarını anahtarlığınızın dışında meselâ cüzdanınızın içinde taşıyın.
- Kırılmaya, bozulmaya ya da yıpranmaya karşı önlem alın. Böylece arabanız, gereçleriniz, eviniz ve ilişkileriniz beklenmedik zamanlarda sizi yarı yolda bırakmaz.
- **İşe yaramayan ya da bozuk bir eşya ile uğraşmayın.** Eğer saatiniz, cüzdanınız, ayakkabı bağlarınız, kısaca size sürekli rahatsızlık veren her şeyi ya tamir edin ya da yenisini alın.
- Kaos içinde düzen oluşturun. Evinizi ve işinizi öyle bir şekilde organize edin ki neyin nerde olduğunu bilin. **Eşyalarınızı yerlerine koymayı alışkanlık haline getirin,** böylece bir şeyleri kaybetmenin stresinden korunmuş olursunuz.
- **Beklemeye hazırlıklı olun. Beklerken bir kitap ya da gazete okumak sürenin daha çabuk geçmesini sağlar.**
- **Geleceği plânlayın.** Benzin deponuzun çeyrek deponun altına inmesine izin vermeyin; faturaları ödemek, ödev ya da proje hazırlamak için **son dakikayı beklemeyin,** vb.

- İçinde kafein bulunduran yiyecek ve içeceklerden uzak durmaya çalışın.
- Kurallarınızı gevşetin. Televizyonun arkasındaki tozları almamak dünyanın sonu değil.
- Polyanna haklı. Araştırmalar, pozitif düşüncenin gücünü doğruluyor. Her yanlış giden bir iş için en az 10 iyi bir şey oluyor. Yaşamdaki güzellikleri sayın!
- Telefonun fişini çekin. Rahatsız edilmeden uzun bir banyo almak, uyumak ya da kitap okumak mı istiyorsunuz? Kısa bir süreliğine dünya ile ilişkinizi kesme cesareti gösterin.
- "İhtiyaçlarınızı tercihlere dönüştürün. Temel ihtiyaçlarımız yemek, su ve kendimizi ısıtmaktan ibarettir. Geriye kalan her şey tercihtir. Dolayısıyla **yaşamdaki tercihlere aşırı derecede bağlanmayın.**
- **Endişeli ve kuruntulu olmayan insanlarla arkadaş olun.** Hiç bir şey karamsar bir insanın duygularının bulaşıcı olması kadar etkili değildir. Bu insanlardan uzak durun.
- **Uykunuzu alın.** Eğer zamanında yatma alışkanlığınız yoksa uyuma vaktinizi hatırlatması için alarm saatinizi kurun.
- İnsanlar stresli olduklarında genelde kısa kısa yüzeysel soluk alırlar. Bu şekilde nefes aldığınızda vücudunuzdaki kullanılmış hava dışarı atılamaz, dokular yeterli oksijen alamaz ve kaslarda gerilme olur. Bir iki defa derin ama yavaş soluk alıp verin, kaslarınızı gevşetin.
- Her gün gerçekten zevk aldığınız bir şey yapın.
- Düşüncelerinizi ve duygularınızı bir günlüğe ya da bir kağıt parçası üzerine yazmak (isterseniz sonra atabilirsiniz) olayları daha net olarak görmenizde yardımcı olabilir.
- Konuşun. **Güvendiğiniz bir arkadaşınız ile sorunları konuşmak** daha net sorunlara bakmanızı sağlar. Böylece sorunun çözümü üzerine konsantre olabilirsiniz.
- Gerginliğinizi azaltmak için duş ya da banyo alın.
- **Bir başkası için bir şeyler yapın.**
- Anlaşılmaktan çok anlamaya yoğunlaşın. Sevilmekten çok sevmeye yoğunlaşın.
- Görünümünüzü iyileştirecek değişiklikler yapın. Güzel görünmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Kendi kendinize yönelik negatif konuşmalardan kaçının: "Bunu yapmak için çok yaşlıyım", "Bunu giymek için çok şişmanım", "Bu insan ile olmak için çok çirkinim" gibi.
- Günlük yaşamayı öğrenin. Elinizden geldiğince bugünü yaşamaya çalışın. Dün ve yarın siz olmadan kendi kendilerine idare edebilirler.
- Her gün kendinize yalnız kalabileceğiniz, sessizlik içinde dinlenebileceğiniz ve sakince düşünebileceğiniz bir zaman yaratın.

- **İşimizde:**

- **Randevularınıza 15 dakika önce gidin.**
- Soru sorun. Bir dakika zaman ayırıp gideceğiniz adresi tekrar sormak size büyük zaman kazandırabilir.
- Her zaman beklenmedik olaylara karşı plân yapın. Meselâ, eğer randevuya gecikerseniz ne yapacaksınız gibi...
- Gününüzü gerçekçi olarak plânlayın. Bir randevudan diğerine koşmayın, kendinize randevular arasında nefes almak için boşluk bırakın.
- Korktuğunuz olaylara karşı kendinizi hazırlayın. Meselâ, topluluk içinde konuşmadan önce, yapacağınız her davranışı ve karşılaşılabileceğiniz her tepkiyi kafanızın içinde yaşamaya çalışın.
- **Sürüncemede kalmak her zaman stres kaynağıdır.** Yarın yapmak istediğiniz her şeyi bugün yapın ve bugün yapmak istediğiniz her şeyi şimdi yapın.
- Basitleştir, basitleştir, basitleştir...
- Gereksiz stresten kurtulmanın bir yolu da içinde yaşadığımız çevreyi ihtiyaçlarınıza ve arzunuza göre seçmektir (İşiniz, eviniz, eğlence yeriniz vb). Eğer masa işinden nefret ediyorsanız bütün gün masa başında oturmanızı gerektirecek bir iş teklifini kabul etmeyin.
- Daha esnek olun. Bazı işler mükemmel olmasa da yapılmaya değerlidir ve bazıları mükemmel olmasa da olur.
- Yaptığımız her işe bir parça sevgi katın.

- "Hayır!" demeyi öğrenin. Ekstra projelere, istemediğiniz sosyal aktivitelere ve zamanınız olmayan davetlere hayır demek, huzurlu bir yaşama kavuşmanız için önemli bir adımdır.
- Eğer sessizliğe ihtiyacınız varsa kulak pamuğu kullanın.
- **Eğer işiniz uzun süre oturmanızı gerektiriyor ise arada bir ayağa kalkıp vücudunuzu esnetin.**
- Yapılması gereken işlerin huzursuzluğu, yapmanız gereken işlere engel olmaya başlamış ise iş ortamınızda ya da üstlendiğiniz görevlerde değişiklik yapma zamanı gelmiş demektir. Belki değişiklik tam ihtiyacınız olan çözümdür.
- Bir seferde bir iş yapın. Eğer bir insan ile birlikte iseniz sadece o insan ile zaman geçirin. Ne bir başka işle, ne de bir başka insan ile zamanınızı bölmeyin. Eğer bir proje ile meşgul iseniz sadece projeye konsantre olun ve yapmanız gereken diğer işleri unutun.
- Eğer haftanız yavaş ve tekdüze bir iş içinde geçiyor ise, hafta sonunu biraz hareket ve macera ile geçirmeye özen gösterin. Eğer hafta içinde pek çok insanla bir aradaysanız ve hızlı bir tempo ile çalışıyorsanız, hafta sonunda huzur ve sakinlik içinde geçirebileceğiniz ortamlar yaratın.
- Eğer istemediğiniz bir iş yapmanız gerekiyorsa, günün erken saatlerinde bitirmeye ve kurtulmaya çalışın. Böylece günün geri kalanını endişe ve huzursuzluk içinde geçirmekten kurtulmuş olursunuz.
- İşleri diğer insanlara yeteneklerine göre dağıtmayı öğrenin.
- Öğle yemeği için ara vermeyi asla unutmayın. Masanızdan ya da çalıştığınız alandan hem bedensel hem de zihinsel olarak uzaklaşmak için kendinize zaman yaratın. Hattâ 15 dakikalığına bile.
- Durumu daha kötüleştirebilecek bir şeyler yapmadan ya da söylemeden önce değil 10, en az 1000'e kadar sayın.
- **İnsanlara ve olaylara karşı affedici olun. İçinde yaşadığımız dünyanın mükemmel olmadığı gerçeğini kabul edin.**
- Dünyaya karşı pozitif bakış açısı ile yaklaşın. Birçok insanın elinden gelenin en iyisini yaptığına inanın.

\*\*\*

- **Kişisel stres yönetimi:**

- Doktorunuz yasaklamadıysa haftada 3-5 kez yarım saatlik fizik egzersiz yapın.
- **Gevşeme tekniklerini öğrenin.**
- Kafeini kesin.
- Beslenmenizi gözden geçirin.
- **Hoşgörülü olun.**
- **Zaman yönetmeyi öğrenin.**
- Eğlenmeyi ihmal etmeyin.
- **Gülümseyin, gülün, konuşmalarda esprilere yer verin.**
- **Şükretmeyi ve dua etmeyi bilin.**
- Kendi kendinizle konuşurken güzel şeyler söyleyin.
- Herşeyi basitçe ortaya koymaya ve anlamaya çalışın.
- Kişisel amaçlar belirleyin.
- **Yeterli miktarda uyuyun. Ne fazla, ne az.**
- **Affedici olun. Merhametsizlik ve haset tükenmenize yol açar.**
- Ümitli olun. Ümit bir kas gibidir, gevşetin.

- **Örgütsel stres kaynakları:**

- **Aşırı iş yükü**
- İşin sıkıcı olması
- Ücret yetersizliği
- Yükselme olanağı
- **Çalışma koşulları**

- Karara katılmama
- Zaman baskısı
- Değerlendirmede adaletsizlik
- Araç gereç yetersizliği
- **İş ortamında huzursuzluk**
- Dedikodu
- İş gerekleri ile kişisel uyumsuzluk
- Statü düşüklüğü

### **O kadar da değil!**

- Olacağından kaygılandıklarımızın %40'ı asla gerçekleşmez.
- Tüm kaygıların %30'unu geçmişte verilen değerler ve değiştirilemeyecek kararlar oluşturur.
- Streslerin %12'si diğer insanların söylediklerinden kaynaklanır.
- %10'u sağlıkla ilgilidir. Kaygılandıkça kötüye gider.
- Ancak %8'i kaygıya değer! (*istanbulsaglik.gov.tr*)

\*\*\*

- **Beyinlerimizi verimli çalıştırmanın yolu** (*Beyin Cerrahisi Doç. Dr. Cahide Topsakal*)

- 1- **Toplantı ve önemli işlerinizi sabah yapın.** Beyin, saat 10.00'a kadar çok daha verimli çalışıyor.
- 2- **Öğlen yemekten sonra konsantrasyon düşer.** 10 dakikalık öğlen uykusu, beynin tekrar çalışmasını sağlar.
- 3- **Beyin akşam saatlerinde tekrar çalışmaya başlar.** Sakin bir müzikle, beynin stresini alabilirsiniz.

### **İnsanın zekasını, beyni mi belirliyor?**

İnsan zekasını yüzde 50 genetik özellikler, yüzde 50 çevresel faktörler belirler. Çevresel faktörler genetikten daha önemlidir. Çok zeki doğup, zekası ileride de aynı seviyede kalan çok insan var. Ama sıradan bir ailenin çocuğu olarak doğup, birer dehaya dönüşen örnekler de var. Bu; eğitimle alakalı. **Beynin gelişim ve eğitiminin yüzde 90'ı, altı yaşa kadarki süreçte tamamlanır.** Beynin anatomik gelişimi ise 20'li yaşlara kadar sürer. Öğrenme kapasitesi ilk altı yılda çok daha ön plandadır. Çocuğa ne verilecekse, bu dönemde verilmelidir. **Anaokulu eğitimi önemlidir.**

### **Beyni geliştirmek için neler yapılabilir?**

Yapbozlar, çocukların beyin gelişimi için yararlıdır. İleri yaşlarda da bulmaca çözmek, bol rakamlı şifreleri ve sayıları akılda tutmak ya da ezberlemek faydalıdır. Basit matematik hesaplarını kafadan çözmek de önemlidir. Bunları yapamayanların, bol bol kitap okumaları gerekir. **Okuyan beyin, geç bunar.** Bu egzersizler, beyinde kısa yollar oluşturur. Kısa yollar yaratmak, pratik yaşam için önemlidir. Diyelim ki; aracımı otoparkta yeşil alanda bulunan C6'ya koydum. 'Yeşil Bursa'nın Ceyhan 6'sı' diye bir kelime türetirsem, orayı unutmam zorlaşır.

### **Beyin hangi saatte ne şekilde çalışmaktadır?**

Depresyondaki beyin, gece yarısından sonra sağlıklı düşünür. İyi uyumuş ve yeterli beslenmiş bir bedenin beyni ise gerekli beyin egzersizlerini de yapmışsa; en iyi sabah saatlerinde çalışır. **07.00-10.00 arası, öğrenmeye en yatkın saatlerdir.** Yemekten sonra konsantrasyon düşer ve uyku bastırır. Şekerlemeler, beyne iyi gelir. 10 dakikalık bir şekerleme bazen altı saatlik uykuya bedeldir. Beyin, akşam saatlerinde tekrar açılır. Ancak midenin aç olmaması gerekir. Beyin sadece şekerle beslenir. Kan şekeri düşerse, beyin çalışmaz. Sık ama az yemek, kan şekerini sabit tutmak için önemlidir.

Zihin akşam saatlerinde açılır. Bunda çay ve kahvenin de rolü var. Gün içinde beden yorgun düştüğü için beyin de bir süre çalışmayı reddeder. Trafik stresi, gürültü ve aile problemleri beyni yorar. Bu yorgunluktan kurtulmak için kendi ilacınızı kendiniz bulun, sakın bir müzik ve biraz

Polyannacılık gerekebilir. Uykudan az önce verim artar. Beyin gece verim alıyorsa, bu saatler değerlendirilmelidir.

### **Başkasının acısına çok üzülme**

Beynimizi endişeden uzak tutmalıyız. Beyin 'acaba'yı sevmez. Hiç kimsenin acısı ile çok fazla empati yapmamak lazım. Çok fazla empati, benzer acıların size yapışmasına yol açar. **Endişeli bir beyin verimli olamaz.** Hedefe kitlenin! "Kesinlikle bunu yaşayacağım" dediğiniz anda, bir beyin cerrahı olarak size garanti ediyorum ki; yapamayacağınız şey yoktur. Öte yandan başarıya alışmış bir beyni de doyumak gerekir. Böyle bir beyin, daha çok başarı ister.

### **Beyni genç ve zinde tutmak için tüketilmesi gereken gıdalar var mı?**

Hafif miktarda kafein yani çay, kahve ve kola tüketimi beyin daha berrak çalışmasını sağlar. Birçok insanda kahve alışkanlığı beyin açmak için gelişmiştir. Kahve içmeden uyanamayan birçok insan vardır. Ancak alışık olmayan bir kişinin, güne kahve içerek başlaması ters etki yaratabilir. **Çikolata, muz, fındık, fıstık ve balık** gibi birtakım gıdalar ise serotonin içerdikleri için mutluluk hormonu yayılmasını sağlar. Bu gıdaların, beyin zinde ve mutlu tutmaya yönelik etkileri vardır. Mutlu beyin de, tam kapasite ile çalışır.

### **Beyin sağlığı için kesinlikle uzak durulması gereken şeyler var mı?**

**Sigara ve alkolden** mutlaka uzak durmak gerekiyor. Nikotin, vücudun bütün damarlarını büzeceği için beyin kanlanmasını bozar. Bu da; beyne az kan gitmesi anlamına geleceği için beyin yarı kapasite ile çalışmaya başlar. Sürekli alkol tüketenlerin beyinlerinde küçülmeler de olabilir.

### **Spor ve müziğin, beyin sağlığına yönelik olumlu etkileri var mı?**

Kesinlikle var. **Spor ve müzikle alakalı olmak, beyin besler.** Bir hobi edinmek bu anlamda çok önemlidir. Örgü örmek gibi en basit hobi bile, sizin, dolayısıyla da beyninizin mutlu olmasını sağlar. Spor yapmak da beyin sağlığı için çok yararlıdır. Spor yaparken, beyinde endorfin denen bir madde salgılanır. Bu da; beyne haz duygusu verir ve gelişmesini sağlar. Spor, beyinde gençlik hormonu salgılanmasına da imkan verir. Bu da, eskiyen hücreleri yeniler.

### **Unutkanlık, beyin çok yorulduğunun bir işareti midir?**

Unutmak, hafıza yorgunluğundan kaynaklanır. Genellikle **önemsenen şeyler unutulmaz.** Beyin önem sayısına göre olayları çöpe atar. **40 yaşından sonra, herkeste unutkanlıklar olur.** Bunu geciktirmek elimizdedir. İyi beslenerek, kan şekerini sabit tutarak, spor ve beyin jimnastiği yaparak; unutkanlığı minimumda tutabiliriz. Beyin daha erken yaşlarda fire vermeye başlasa da, yaşlanma 40'lı yaşlardan itibaren gerçekleşir. Beyni stresten uzak tutmanın yollarından biri meditasyondur. **Namaz kılmak** da çok etkili bir meditasyondur.

### **Mutluluk ve mutsuzluk beyin nasıl etkiler?**

Beyin depresyona girdiği zaman farklı, mutlu olduğu zaman farklı çalışır. **Ağır depresyon yaşayanlar hafıza kaybına uğrar.** Hafızanın geri gelmesi, bir-iki yılı bulabilir. Bu yüzden, depresyonları ağır seviyeye vurdurmamalı. Gün içinde beyin salgıladığı hormonlar, performans kabiliyetini etkiler. Mutsuzluk, mutluluk hormonunu aşağı çeker ve depresyonu getirir. Biz de, mutluluk hormonunun yeniden salgılanması için antidepresan veririz.

### **Antidepresanlar beyne herhangi bir zarar verir mi?**

Beyne zarar vermezler ancak beyin dışındaki başka fonksiyonları etkileyebilirler. Şişmanlık ya da cinsel isteksizlik yaratabilirler. Ancak alkol ile birlikte alınırlarsa, beyne zarar verirler. Ben **depresyondaki insanlara bol bol yürüyüşe çıkmalarını öneriyorum.** Ayrıca, depresyona eğilimi olanlar odalarının perdeleri kapalı olarak uyumamalı. İnsanların sabahları **gün ışığı** ile uyanmaları gerekir. Gün ışığı, beyinde serotonin denen **mutluluk hormonunu salgılayan en önemli faktördür.** Sabahları, yavaş yavaş dönen ışığı beyin algılaması gerekir. İlaç, beyin kendi ürettiği serotoninin yerini almaz.

\*\*\*

**Bir zaman kişinin ters giderse işi,  
Muhallebi yerken kırılır dişi.**  
Yoğurdu yumrukla yiyen kişi,  
Bir zaman avucunu yalar demişler.  
Katrani kaynatsan olur mu şeker,  
Herşey cinsi cinsine çeker.  
**İyi iyilik, kötü kötülük eder,  
Köpek kapar, katır teper demişler. (Anonim)**

**İnsan sinirliyi konuştukça konuşur**, nefes almayı unutarak saydırdıkça saydırır. İşte böyle durumlarda, karşınızdaki kişinin sözünü kesmeye çalışmak gibi bir hata yapmamalısınız. Çünkü bu hatalı yaklaşım onu daha da sinirlendirmekten başka bir işe yaramaz. *Bırakın; içini rahat rahat döksün.* Ağzından çıkan kelimelerle birlikte biraz daha sakinleştiğini göreceksiniz, sözünü kesmemenin iyi bir tercih olduğunu kesinlikle anlayacaksınız. Uzun lafın kisası; karşınızdaki kişiyi sakinleştirmek için **iyi bir dinleyici olmayı bilmelisiniz.** (*paratic.com*)

Her insan öfkelenir. Öfke denetlenebildiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar. Ancak, **öfkesini bastırıp kontrol altına alamayan saldırganlaşır.** Yıkım, burada başlar. (*Psikolog Pelin Su Uzun*)

Sağır olan bir tanıdığın, kendisini ziyârette yaptığı münâsebetsizliklerden çok üzülen ve öfkelenen hastanın hatırından türlü türlü hakâret sözcükleri geçiyor, bu kötü sözlerle ona haber göndermek istiyordu.

(Onun bu hâli) kötü, (bozulmuş) bir yemek yediğinde (yediğini) kusacak kadar midesi bulan bir kimse(nin hâli) gibi (olmuştu).

“**Öfkeyi yenmek**” budur; (hiddetlenip kötü söz söylemek istediğin vakit) onu kusma. (Kusma)ki karşılığında tatlı söz işitesin. (*Mesnevî-i Mânevi şerhi*)

\*\*\*

#### **Kur’ân-ı Kerîm’den âyetler:**

**134.** Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, **öfkelerini yenenler**, insanları affedenlerdir. Allah, iyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapanları sever.”

**159.** Allah’ın rahmeti sayesinde sen onlara karşı yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi. Artık sen onları affet. Onlar için Allah’tan bağışlama dile. İş konusunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah’a tevekkül et, (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever. (*Âl-i İmrân, 3/134, 159*)

Çünkü **İbrahim yumuşak huylu, çok içli ve Allah’a yönelen bir kimseydi.** (*Hûd, 11/75*)

**43.** “Firavun’a gidin. Çünkü o azmıştır.”

**44.** “Ona yumuşak söz söyleyin. Belki öğüt alır, yahut korkar.” (*Tâ hâ, 20/43-44*)

**28.** Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, **kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.**

**29.** İnanan ve salih amel işleyenler için, mutluluk ve güzel bir dönüş yeri vardır. (*Ra’d, 13/28-29*)

(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapın. Şüphesiz, **Allah iyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapanları sever.**” (*Bakara, 2/195*)

Onlar, yalanı çok dinleyen, haramı çok yiyenlerdir. Eğer sana gelirlerse, ister aralarında hüküm ver, ister onlardan yüz çevir. Onlardan yüz çevirecek olursan, sana asla hiçbir zarar veremezler. Eğer hükmedecek olursan, aralarında adaletle hükmet. Çünkü **Allah, âdil davrananları sever.** (*Mâide, 5/42*)