



Nöro Dikkat'in Doğuşu

Bir Keşif ve İnovasyon Hikayesi

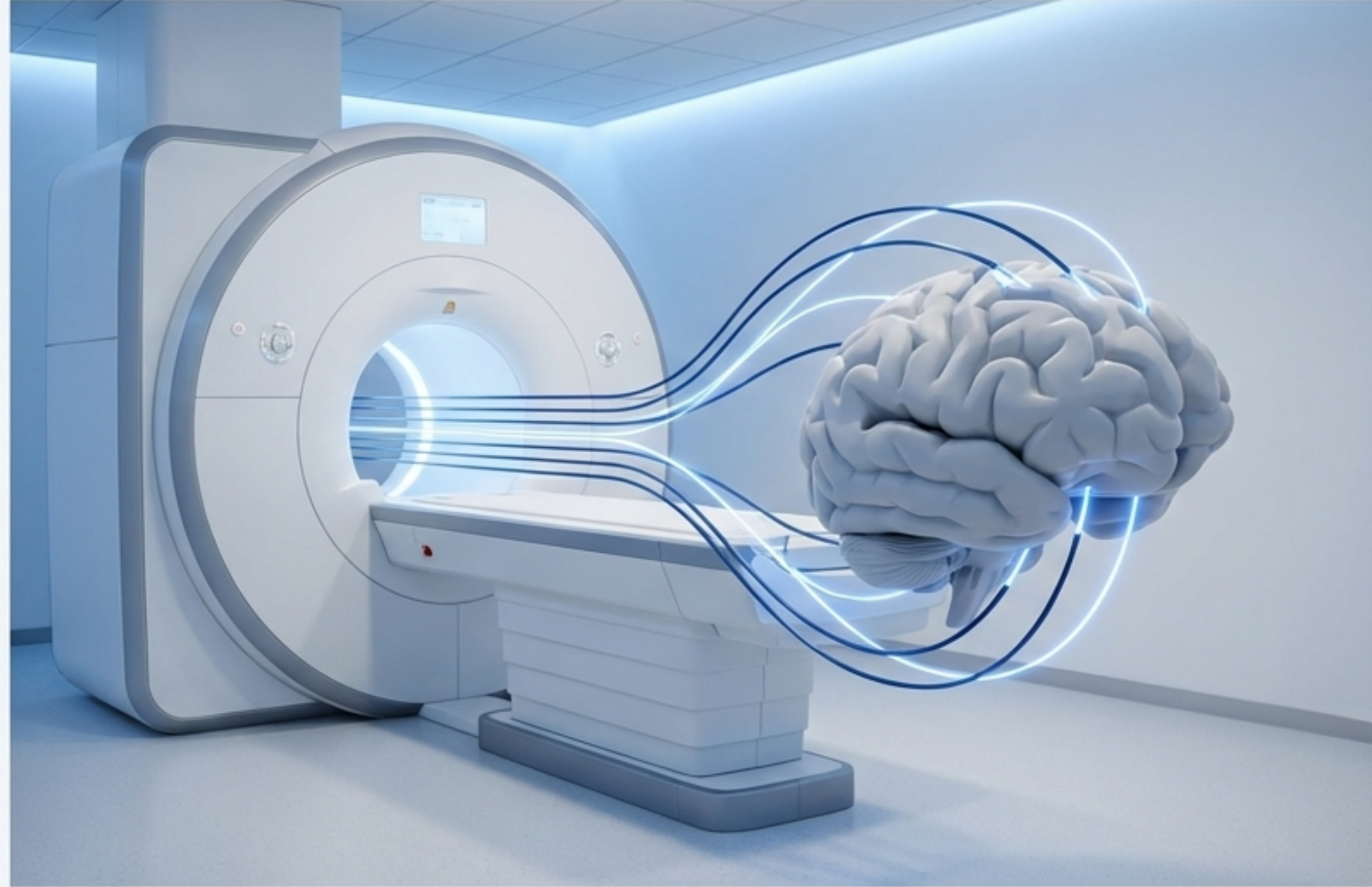
Her Şey Bir Kitapla Başladı

2008 yılında, danışmanlık merkezimizde birey ve ailelere hizmet verirken, yolculuğumuzu başlatan bir kitapla tanıştık: Profesör Ryuta Kawashima'nın "Beyninizi Yenileyin - 60 Günde Sağlıklı Bir Beyin". Bu, Nöro Dikkat sisteminin temelini oluşturan ilk kıvılcımdı.



Bilimsel Merak: Beynimizde Gerçekten Neler Oluyor?

Profesör Kawashima'nın temel sorusu şuydu: Farklı zihinsel aktiviteler sırasında beynin hangi bölgeleri ve ne ölçüde aktif hale gelir? Bu sorunun cevabını bulmak ve beyin aktivitesini gözlemlemek için fMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) teknolojisinden yararlandı.



İlk Keşif: Karmaşık Düşünmek Her Zaman En Aktif Demek Değildir

Araştırmanın ilk şaşırtıcı bulgusu, beynin aktivasyon şekliyle ilgiliydi.

Derin Düşünme



Derin düşünme halindeyken, prefrontal korteksteki aktivitenin görece sınırlı olduğu gözlemlendi.

Hızlı ve Basit Aritmetik

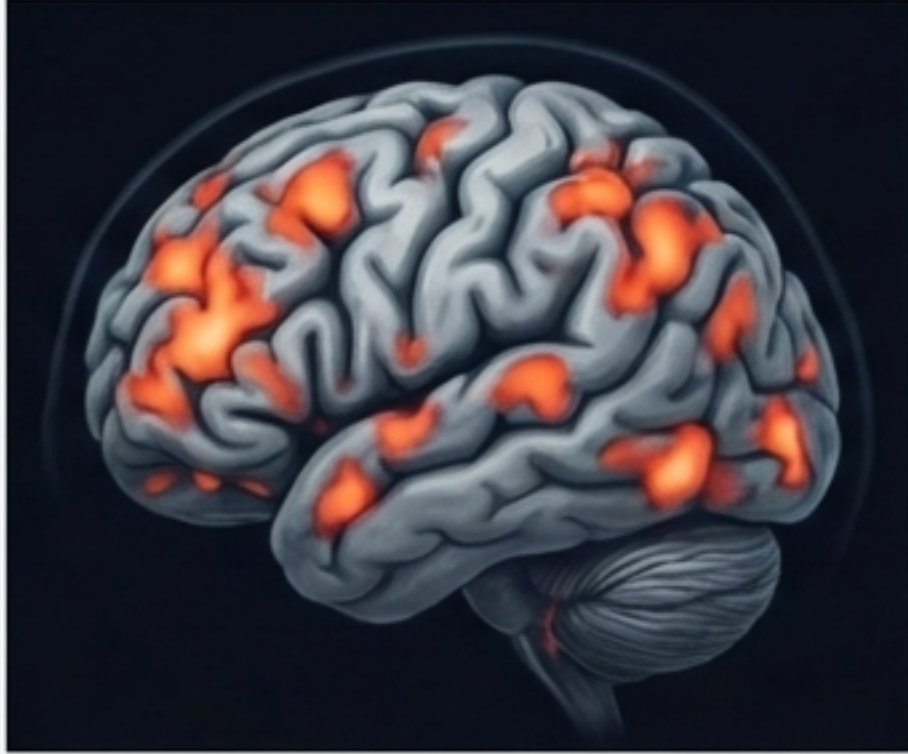


Buna karşın, hızlıca çözülen basit aritmetik işlemleri, beynin her iki yarım küresinde çok daha geniş bir alanı aynı anda harekete geçirdi.

Kritik Faktör: Hız, Aktivasyonun Anahtarıdır

Peki basit işlemleri yavaş yapmak neyi değiştirir? Veriler, hızın beyin aktivasyonu için kritik olduğunu gösterdi.

Yavaş ve Basit Aritmetik



İşlemler yavaş bir şekilde çözüldüğünde beyin aktivitesi daha düşük seviyedeydi.

Hızlı ve Basit Aritmetik



İşlemler hızlandığında ise beyin aktivasyonunun belirgin şekilde arttığı görüldü.

Okumak ve Yazmak: Beynin En Güçlü Egzersizleri

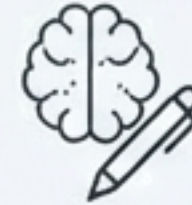
Araştırmalar, en temel becerilerimizden bazılarının beynimiz için en etkili egzersizler olduğunu ortaya koydu.

Sesli Okuma



Sesli okuma, beynin her iki tarafındaki çok sayıda farklı bölgeyi aynı anda harekete geçirir. Hızlı okuma bu etkiyi daha da artırır.

Yazı Yazma



Yazı yazarken, beynin planlama ve yürütme merkezi olan prefrontal korteksin ne kadar yoğun ve bütünsel çalıştığı net bir şekilde görülmektedir.

Bilimsel Sonuç: Beyni Bütünsel Aktive Eden 3 Temel Aktivite

Profesör Kawashima'nın araştırmaları, beynin farklı bölgelerini aynı anda ve en yoğun şekilde çalıştıran üç temel egzersizi net bir şekilde tanımladı:



Sesli Okumak



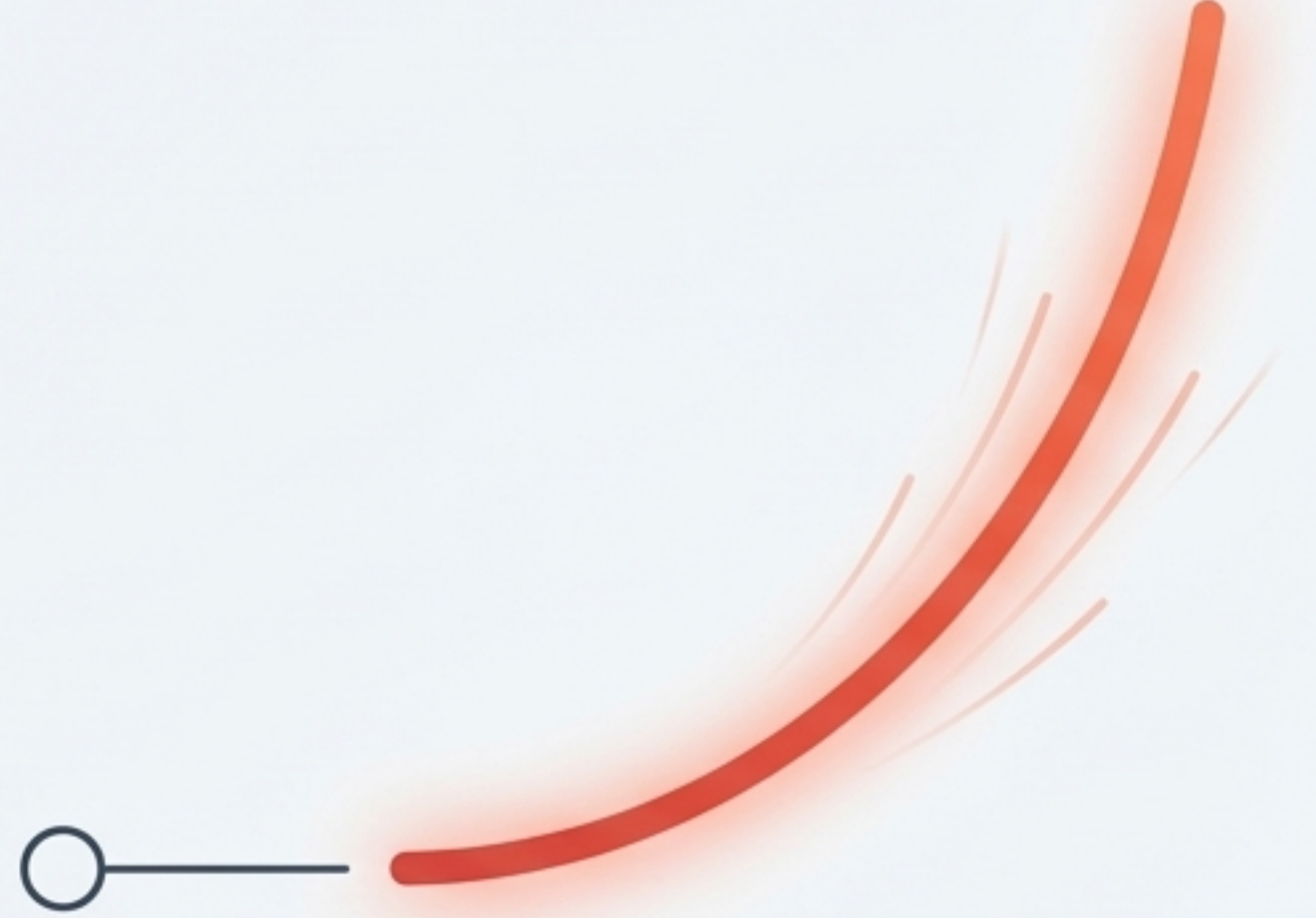
Yazı Yazmak



Basit Aritmetik İşlemleri Hızlı Yapmak

Teoriden Pratięe: İlk Sonuçlar Bizi Harekete Geçirdi

Kawashima'nın bu bulgulara dayanarak tasarladığı 60 günlük egzersiz programını danışanlarımızla uygulamaya başladık. Aldığımız sonuçlar olumlu anlamda bizi şaşırttı ve beklentilerimizin çok ötesine geçti. Bu kanıtlanmış başarı, bizi bu metodu temel alarak kendi sistemimizi geliştirmeye yöneltti.



Evrimin Kilometre Taşları

1: Yazılım ve İşlem Hızı

Bu etkili metodu nasıl daha sistematik ve erişilebilir hale getirebiliriz? Bu soruyla Ar-Ge faaliyetlerimize başladık. İlk adımımız, egzersizleri yazılım tabanlı hale getirmek ve özellikle zihinsel fonksiyonların temeli olan 'İşlem Hızı'nı artırmaya odaklanmak oldu.



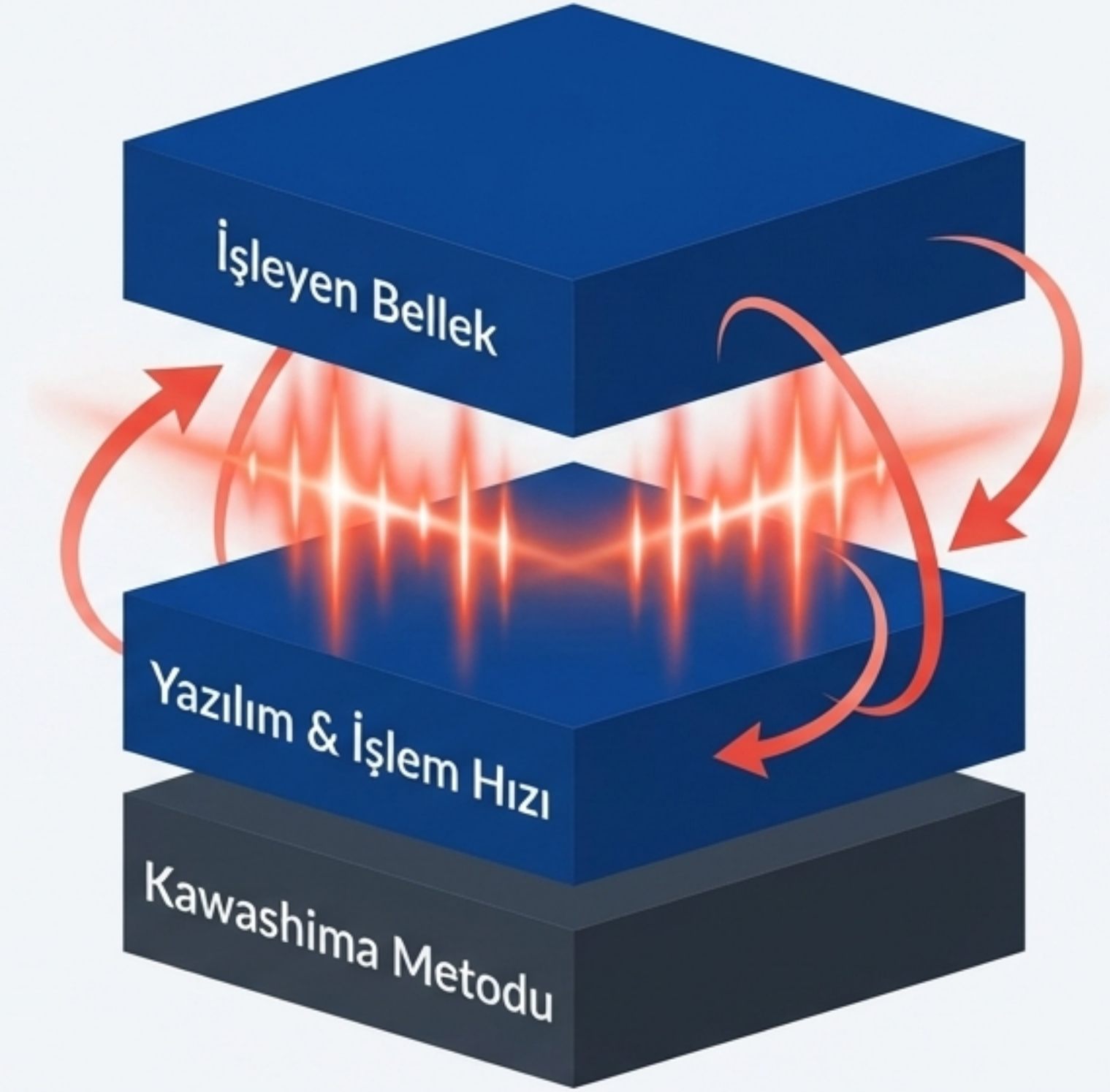
Evrimin Kilometre Taşları 2: Mihenk Taşı Olarak İşleyen Bellek

İşlem hızı önemliydi, ancak zihinsel fonksiyonların mihenk taşının 'İşleyen Bellek' olduğunu biliyorduk. Bu nedenle yazılımlarımıza kısa süreli hafıza ve çalışma belleğini aktif eden modüller ekledik. Bu ekleme; tepki ketleme, çoklu görev ve dikkat sürekliliği gibi alanlarda gözle görülür iyileşmeler sağladı.



Dönüm Noktası: Hız ve Belleğin Senkronizasyonu

Asıl atılım, işlem hızı ile çalışma belleğini senkronize şekilde çalıştıran (görev ataması) yazılımlarımızla geldi. Bu iki temel fonksiyonu entegre etmek, olayı çok farklı bir noktaya taşıdı ve danışanlarımızla çok kısa sürelerde şaşırtıcı sonuçlar almamızı sağladı.



Evrimin Kilometre Taşları 3: Hareket Entegrasyonu

Sistemi daha bütünsel hale getirmek için, süreç içerisinde bilişsel işlevlere olumlu etki eden hareket temelli egzersizleri de programımıza entegre ettik. Bu egzersizlere de çalışma belleği fonksiyonları eklediğimizde, olumlu sonuçların daha da arttığını gözlemledik.



Bütünsel Sistemin Doğuşu: Nöro Dikkat

Nöro Dikkat, kanıtlanmış bilimsel temeller üzerine inşa edilmiş, yıllar süren Ar-Ge ile geliştirilmiş, zihinsel potansiyeli aktive etmek için iki ana gücü birleştiren inovatif bir sistemdir.



Yolculuk Devam Ediyor

Nöro Dikkat, bir varış noktası değil, sürekli öğrenen ve gelişen bir yolculuktur. Zihinsel fonksiyonları aktive etme misyonumuzla, bilimin ışığında öğrenmeye ve yenilik yapmaya devam ediyoruz.