

Evim, akıllı evim

Evinizin IQ'su olduğunu biliyor muydunuz? Ya bu IQ'nun yaşamımız üzerinde büyük etkisi olduğunu? Eviniz, ofisiniz kısaca bulunduğunuz mekanlar özel ve iş hayatınızdaki başarılarınızı doğrudan etkileyebilir.



Daha sağlıklı olmak için yediklerimize, içtiklerimize dikkat ettiğimiz kadar yaşadığımız ve çalıştığımız yerlere de dikkat etmemiz gerekiyor. Çünkü dekorasyonun sadece sağlığımız üzerinde değil kişiliğimiz ve psikolojimiz üzerine de doğrudan etkisi var.

Yani evden içeri adımınızı attığınızda kalbiniz sıkışmaya başlıyorsa, ofiste bir türlü verimli olamıyorsanız, yaşadığınız ve çalıştığınız yerin mimarisini gözden geçirmenizde yarar var. Çünkü çevremizin zihnimizi nasıl etkilediğini bulmak için MR taramalarından yararlanan nöromimari uzmanlarına göre evimizin dekorasyonu sağlığımız açısından önem taşıyor.

Bir başka ifadeyle mekanların da yaşayan bir canlı gibi IQ'su var ve bu

IQ'nun sağlığımızın başta olmak üzere birçok konu üzerinde büyük bir etkisi var. Dolayısıyla daha huzurlu bir ev, daha üretken bir işyerine kavuşmak istiyorsanız mekan seçiminde, dekorasyonunda nöromimari kurallarına umanızda yarar var. Neler mi bu kurallar? İşte sizler için birkaç pratik ipucu:

Evinizin yeri çok önemli

Araştırmalar binanın mimarisinin ve dizaynının psikoloji üzerinde çok güçlü etkisi olduğunu gösteriyor. Yaşadığınız veya çalıştığınız yerin açık bir manzarası olmalı. Gün ışığı verimliliği yükseltir ve daha mutlu olunmasını sağlar. Gün ışığına bir de ağaç veya orman manzarası eklenirse çok büyük bir enerji ve mutluluk kaynağı olur. Evinizi de özenle seçmelisiniz. Küçük pencereler insanların ruhunu sıkar .

Mimari yapıya dikkat

Yeni bir ev ya da ofis seçerken tavan yüksekliğini iyi ayarlamalısınız. Araştırmalara göre alçak tavanlı alanların daha detay düşünmeye olanak sağlıyor. Yüksek tavanlı yerlerse daha somut düşünmeye yönlendiriyor. Müdürler yeni fikirleri ve yapılacak yeni girişimleri düşünmek için yüksek tavanlı yerlere ihtiyaç duyarken, teknisyenler ve mühendisler detaylara odaklanabilmek için daha alçak tavanlara ihtiyaç duyabilir. Eğer bulunduğunuz yerin tavan yüksekliğini değiştiremiyorsanız tavan rengiyle oynayabilirsiniz. Soğuk tonlar tavanı yüksek gösterir. Koyu ve zengin renkler ise tavanı alçak gösterir.

Bir diğer noktaysa sert hatlar... Sert hatlı bir ev acıyı çağırır. Araştırmalara göre insanlar sert ve keskin hatla-

ra bakınca canlarının yanacağını düşünüyorlar. Evinizin köşelerini daha yumuşak göstermeniz hareketi kolaylaştırır. Tadilat yapacak durumda değilseniz çeşitli yerlere aksesuarlar yerleştirebilirsiniz. Evinizin köşelerine yerleştireceğiniz minder, puf veya resim gibi aksesuarlar evinizi yumuşatmakla kalmaz, daha sıcak gösterir.

Detayların getirdiği başarı

Başarınızı belgeleyen her şeyi duvarınıza asın. Sahip olduğunuz sertifikaları, diplomalarınızı, madalyalarınızı duvarlarınızda dursun. İyi hissetmediğiniz bir anda başarılarınızı hatırlayarak mutlu olabilirsiniz.

Yeni bir işe başladığınızda eski başarılarınız sizin yeni işinize de dört elle sarılmanızı sağlar. Diğer bir detaysa mutfaklarda gizli. Birçok mutfakta yemek pişiren kişi misafirlerine sırtını dönmek zorunda kalır. Bu durum kaygıya yol açar ve insanların sıkılmasına, bunalmasına neden olur.

Yemek yaparken insanlarla göz göze gelmeniz mutluluk hormonları salgılamanızı ve yemeklerinizin daha güzel olmasını sağlar. Kendinizi güvende hissetmek istiyorsanız kanepenizi duvara dayamanız yeterli. Eğer kapıyı da görebiliyorsanız daha da güvende hissedersiniz çünkü arkamızı koruduğumuzda kendimizi daha mutlu ve güvenli hissediyoruz. Çiçekler bizi mutlu eder, huzurlu hissetmemize neden olur ve stresimizi azaltır.

Evin her yerinde çiçek kullanabilirsiniz. Mutfakta bulunacak bir demet çiçek size saatlerce enerji ve mutluluk verebilir. Araştırmalar doğal ışığın IQ'muzu desteklediğini söylüyor. Kalabalık, gürültülü ve kötü ışıklandırması olan bir ofis insanların performansını ve çalışma isteğini düşürürken, güneş ışığının bol olduğu, sakin ve sessiz ofisler çalışma isteğini artırıyor.

Anılarınızı gömmeyin

Her yerde bir fotoğraf durması bazen bize karışıklık gibi gelse de uzmanlar bunun çok yararlı olduğunu savunuyor. Fotoğraflar evimize kişisel bir damga vuruyor ve gelenlerin evimizin bizim ol-



duğunu, bize ait olduğunu hissetmelerini sağlıyor. Bu durum özellikle Alzheimer hastalarına iyi geliyor.

Tanıdık fotoğraflarla, objelerle dolu bu odalar biraz da olsa hastaların aklının karışmasını önüyor ve onlara hatırlamada çok yardımcı oluyor. Kişisel fotoğraflar, resimler ve diğer eşyalar insanların kaygı duymasını azaltıyor ve daha güvende, mutlu hissetmelerini sağlıyor. Evdeki eşyalar ve anılarımız daha rahat hissetmemizi sağlar. Bu yüzden eski ama sizin için çok büyük bir anlam ifade eden eşyalarınızı atmak yerine yenileyerek kullanmayı deneyin. Evinize birçok resim asın, her tarafını sizi ve sevdiğiniz kişileri anımsatacak fotoğraflarla doldurun.

Eskiden beri uygulanıyor

Nöromimarî bilimsel olarak yeni inceleniyor olsa da uygulaması çok uzun zamandır görülüyor. Bu konunun bilinen en eski örnekleri saraylardaki taht odaları ve tapınaklar. Bu odalar gelenlere güç ve ihtişam duygusunu hissettirmek için özel olarak döşeniyormuş. Nöromimarînin en çok bilinen diğer bir örneği ise alışveriş merkezleri ve mağazalar. Bu yerler insanların aklını çelmek ve daha fazla harcama yapmalarını sağlamak için özel olarak döşeniyor. Bu merkezlerde birçok küçük mağaza bulunmasının nedeni insanların karşılaştırma yapmasını ve iki markadan birini tercih etmesini sağlamak.