

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 7

ZİHİNSEL GÜÇ NEDİR? 15

BÖLÜM 1

KENDİLERİNE ACIMAYLA ZAMAN KAYBETMEZLER 21

BÖLÜM 2

GÜÇLERİNİ TESLİM ETMEZLER 37

BÖLÜM 3

DEĞİŞİMDEN ÇEKİNMEZLER 53

BÖLÜM 4

DİZGİNLERİ ELLERİNDE OLMAYAN ŞEYLERE
ODAKLANMAZLAR 71

BÖLÜM 5

HERKESİN HOŞUNA GİTME KAYGISI DUYMAZLAR 89

BÖLÜM 6

HESAPLI RİSK ALMAKTAN KORKMAZLAR 107

BÖLÜM 7

GEÇMİŞE TAKILIP KALMAZLAR 125

BÖLÜM 8

AYNI YANLIŞLARI DURMADAN TEKRARLAMAZLAR 141

BÖLÜM 9

BAŞKALARININ BAŞARISINA İÇERLEMEZLER 157

BÖLÜM 10

İLK BAŞARISIZLIĞIN ARDINDAN PES ETMEZLER 173

BÖLÜM 11

BİR BAŞLARINA ZAMAN
GEÇİRMEKTEN KORKMAZLAR 187

BÖLÜM 12

HAYATIN KENDİLERİNE BORÇLU OLDUĞUNU
DÜŞÜNMEZLER 205

BÖLÜM 13

ÇABUK SONUÇ BEKLEMEZLER 219

SONUÇ

ZİHİNSEL GÜCÜ SÜRDÜRMEK 235

TEŞEKKÜRLER 241

GİRİŞ

Annemi beynindeki anevrizmadan aniden kaybettiğimde yirmi üç yaşındaydım. Oldum olası sağlıklı, çok çalışmaktan geri durmayan, yaşam dolu, son dakikasına dek hayata bağlı bir kadındı. Ölümünden bir gün önce akşam buluşmuş, bir liseler arası basketbol turnuvası maçı izlemiştik. Her zamanki gibi gülüyor, konuşuyor, hayatın tadını çıkarıyordu. Yirmi dört saat sonra ise artık yoktu. Kaybı beni derinden etkiledi. Ömrümün kalanını öğütleri, gülüşü, sevgisi olmaksızın nasıl yaşayacağımı hayal bile edemiyordum.

O sıralar kamusal bir akıl sağlığı kuruluşunda terapist olarak çalışıyordum. Yasımı kendi içimde yaşamak üzere birkaç hafta izin aldım. Kendi duygularımı etkili bir biçimde ele almadıkça başkalarına yeterince yardımcı olamayacağımı biliyordum. Annemin artık olmayacağı bir yaşama alışmak zor bir süreçti. Gerçekten kolay değildi fakat yeniden ayağa kalkmak için çok çalıştım. Terapist eğitimimden zamanın hiçbir şeye deva olmadığını biliyordum; iyileşme hızımızı belirleyen, zamanı nasıl kullandığımızdır. Acımın önünde sonunda hafiflemesinde yasin gerekli bir süreç olduğunu kavramıştım; duyduğum kederin, öfkenin önüne geçmeye kalkışmadım, annemin ölümüyle kaybetmiş olduklarımı da tümünden kabullendim. Mesele yokluğunu duymaktan ibaret değildi; hayatımın önemli olaylarında yanımda olmayacağının, emekliye ayrılmak, torun sahibi olmak gibi dört gözle beklediği şeyleri yaşayamayacağının idraki de acı veriyordu. Ailem ve dostlarımın desteği ve Tanrı inancıyla huzur buldum. Yaşadıkça da annemi içimi buran bir acı yerine gülümsemeye hatırlar oldum.

Birkaç sene sonra, ölümünün üçüncü yıldönümü yaklaşırken eşim Lincoln ile o hafta sonu anneme yaraşır bir anma düzenlemeyi konuşuyorduk. Arkadaşlarımız Cumartesi akşamı bizi bir basketbol maçına davet etmişti. Rastlantı bu ya, maç annemi son gördüğümüz salonda oynanıyordu. Daha üç yıl önce onu son gördüğümüz yere yeniden gitmenin nasıl olacağını konuştuk ve bunun onu anmanın güzel bir yolu olacağına karar verdik. O akşama ilişkin anılarım çok güzeldi. Birlikte gülmüş, oradan buradan konuşmuş, harika bir akşam geçirmiştik. Annem kız kardeşimin o zamanki erkek arkadaşıyla evleneceğini bile önceden bilmişti –kehaneti birkaç yıl sonra gerçekleşecekti.

Böylece maça gittik ve arkadaşlarımızla bir güzel vakit geçirdik. Annemin de böylesini isteyeceğini biliyorduk. Aynı yere iyi duygularla dönmek güzeldi. Fakat tam da annemin kaybını sindirmeye başlamışken hayatım bir kez daha altüst oldu.

Maçtan eve dönüşümüzde Lincoln sırtının ağrıdığını söyledi. Birkaç yıl önce geçirdiği bir trafik kazasında birçok omuru kırıldığından sırt ağrısı onun için alışılmadık şey değildi. Fakat birkaç dakika geçmiş geçmemiştiki yere yığıldı. Çağırduğım ambulans çok çabuk geldi, eşim hastaneye kaldırıldı. Annesine haber verdim, ailesiyle acil serviste buluştuk. Nesi olduğu konusunda hiçbir şey söyleyemiyordum.

Acil servisin bekleme salonuna henüz oturmuştuk ki bizi bir odaya aldılar. Doktor daha ağzını açmadan ne söyleyeceğini biliyordum. Lincoln'ü kaybetmiştik. Kalp krizi geçirmiş.

Annemin ölümünün üçüncü yılını andığımız hafta sonu dul kalmıştım. Hiçbir anlam veremiyordum. Daha yirmi altı yaşındaydı ve kalbiyle ilgili hiçbir sorunu da olmamıştı. Şimdi buradayken nasıl olur da bir an sonra artık olmazdı? Annemin yokluğuna hâlâ alışmaya çalışırken şimdi bir de Lincoln'süz yaşamayı öğrenmem gerekiyordu. Nasıl üstesinden gelirim, hiç bilemiyordum.

Bir eşin kaybı gerçeküstü bir deneyim. Hiçbir şeye karar verecek halde olmadığım bir zamanda alınacak pek çok karar vardı. Birkaç saat içinde cenaze töreninden ölüm ilanının kalemeye alınmasına her konuda kararlar vermeye başladım. Gerçeği sindirmeye hiç vakit yoktu. Baskı boyumu aşılıyordu.

Talihliydim, hayatımda bana destek olan birçok kişi vardı. Yas bireysel bir süreç olsa da dostlar ve ailenin sevgisi hiç kuşkusuz çok yardımcı oldu. Acımın biraz hafifler gibi olduğu anlar da vardı, daha da yakıcılaştığı anlar da. Tam daha iyi olduğumu düşünürken bir anda kedere boğuluyordum. Yas duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak tüketici bir süreç.

Üzüntü duyulacak pek çok şey daha vardı. Lincoln'ü ne kadar sevdiklerini bildiğim ailesi için üzüliyordum. Onun hiç yaşamayacağı şeylere. Birlikte yapamayacaklarımız, duyduğum özlem de cabası.

İşten yapabildiğimce izin aldım. Sadece günü geçirmeye odaklandığım o ayların anısı çoğunlukla bulanık. Fakat çalışmaktan süresiz uzaklaşamazdım. Tek gelirim artık buydu, işe dönmem gerekiyordu.

İki ay sonra yöneticim arayarak işe dönmeye ilişkin planlarımı sordu. Danışanlarıma ailevi bir meseleden ötürü süresiz izin aldığım söylenmiş, nasıl olacağını kestiremediğimizden kesin bir bilgi verilmemişti. Ama artık bir cevap bekliyorlardı. Yasım sona ermediği gibi kendimi “daha iyi” de hissetmiyordum elbette ama işe dönmem gerekiyordu.

Annemi kaybettiğimde olduğu gibi kendime acıyla yüzleşme izni vermiştim. Onu bilmezden gelmenin ya da bir yana itmenin yolu yoktu. Bir yandan iyileşmeme etkin bir şekilde destek olurken acıyı yaşamam gerekiyordu. Kendimi negatif duygulara gömülmeye bırakamazdım. Kendime acımak ya da hatıralarda yaşamak kolay da olsa böylesinin sağlıklı olmadığını biliyordum. Bilinçli bir şekilde, kendime yeni bir hayat kurmak üzere uzun bir yola koyulma seçimini yapmalıydım.

Lincoln ile paylaştığımız bazı amaçların tek başıma benim için geçerli olup olmayacağına karar vermeliydim. Birkaç yıldır bakıcı ebeveynlik yapıyor, sonunda bir çocuk evlat edinmeyi planlıyorduk. Ama tek başına yaşayan bir kadın olarak bu adımı atmak isteyecek miydim? Acil durumlarda ya da diğerlerine bir mola verdirmek için bakıcı ebeveynliği sürdürdüm ama evlat edinmeyi Lincoln'üz de isteyeceğimden emin değildim.

Artık yalnızdım, kendime yeni amaçlar belirlemem gerekiyordu. Yeni şeylere girişip denemeye karar verdim. Motosiklet ehliyeti ve bir motor aldım. Yazmaya başladım. Başlangıçta çoğunlukta hobiydi, zamanla yarı zamanlı bir işe dönüştü. İnsanlarla ilişkilerimi yeniden düzenlemem, Lincoln'ün arkadaşlarından hangilerinin arkadaşım kalacağını ve onun yokluğunda ailesiyle ilişkilerimin nasıl olacağını da görmem gerekiyordu. Talihliyim, en yakın dostlarından çoğu benimle arkadaşlıklarını sürdürdü. Ailesi de bana ailenin bir üyesi gibi davranmaya devam etti.

Dört yıl kadar sonra aşkı yeniden bulacak kadar da talihliydim. Ya da belki aşkın beni bulacağı kadar demeli. Bir başıma yaşamaya alışmış sayılırdım. Ama Steve ile çıkmaya başladığımda durum değişti. Birbirimizi yıllardır tanıyorduk, arkadaşlığımız yavaşça ilişkiye doğru yol aldı. Sonunda birlikte bir gelecekten söz eder olduk. Bir daha evlenmeyi hiç düşünmüyordum ama bu fikir Steve ile doğru göründü.

Lincoln ile yaşadığının uzak bir kopyası olacak resmi bir düğün ya da kutlama istemiyordum. Konuklarımın yeniden evlenmemden sevinç duyacağını biliyordum ama Lincoln'ü hatırlayanlara üzüntü vereceğinin de farkındaydım. Düğünümün kederli bir gün olmasını istemiyordum; Steve ile alışılmadık bir düğüne karar verdik. Las Vegas'a kaçıp kimseye haber vermeden evlendik. Sevgi ve mutluluğumuzu merkezi-
ne alan sevinç dolu bir olay oldu.

Evlendikten bir yıl sonra Lincoln ile yaşadığım evi satıp bir iki saat uzakta bir yere taşınmaya karar verdik. Kız kar-

deşimle yeğenlerime daha yakın olacaktık, bu da bize yeni bir başlangıç sunacaktı. Hastası çok olan bir muayenehanede iş buldum. Ortak geleceğimize heyecanla bakıyorduk. Hayat güzelleşmeye başlamıştı ki mutluluğa uzanan yolumuz kade- rin bir cilvesiyle daha bükülüverdi; Steve'in babasına kanser teşhisi konmuştu.

Başlangıçta doktorlar tedavinin kanseri birkaç yıl yavaşlata- cağını öngörmüştü. Fakat bir iki ay sonra değil birkaç yıl, bir yıl bile ömrü kalmadığı anlaşıldı. Tedavide çeşitli yolları denedi- se de hiçbiri işe yaramamıştı. Tedaviye cevap vermemesi he- kimleri şaşırtıyordu. Yedi ay sonra denenecek seçenek kalmadı.

Haber üzerimde şok etkisi yarattı. Rob öylesine hayat do- luydu ki. Çocukları eğlendirir, duyduğum en komik hikâyeleri anlatırdı. O Minnesota'da biz ise Maine'de otursak da sık gö- rüşüyorduk. Emekliye ayrıldıktan sonra bizi daha sık ziyaret edebilir olmuştu. Gelir haftalarca kalır, ben de ona en sevdi- ğim konuğum olduğu esprisini yapardım –espriydi çünkü bi- ricik konuğumuzdu.

Yazar olarak en büyük hayranlarımdandı. Çocuk yetiştirme ya da psikoloji, konusu ne olursa olsun her yazdığım okur, sıkça telefon eder, aklına gelen öykü konuları ya da öne- rilerini söylerdi.

Yetmiş iki yaşındaydı ama böylesine ağır bir hastalık için çok genç geliyordu insana. Bir önceki yazı kadar motosikle- tiyle ülkeyi dolaşüyor, Lake Superior'da yelken yapıyor, üstü açık arabasıyla doğada yolculuklara çıkıyordu. Şimdiyse çok hastaydı, doktorlara göre durumu belliydi, artık sadece daha da kötüleşecekti.

Ölümlerle bu seferki karşılaşmam daha farklı olmuştu. An- nem ile Lincoln'ün ölümleri beklenmedik ve ani olmuştu. Bu seferse uyarı veriyordu. Geleceğini biliyordum, bu da içimi korkuyla dolduruyordu.

Haydi bakalım, sil baştan diye aklımdan geçirdiğimi fark ettim. Yürek dağlayan bir kayıp daha yaşamak istemiyordum.

Hiç de adil gelmiyordu. Benim yaşımda hiçbir kayıp yaşamamış onca insan varken neden ben sevdiğim bu kadar çok insanı yitirmek zorundaydım ki? Masanın başına çöküp hayatın ne kadar adaletsiz olduğunu, ne kadar ağır geleceğini, her şeyin nasıl da farklı olmasını istediğimi düşündüm.

Kendimi yıkılmaya bırakmayacağımı da biliyordum. Sonuçta bu yoldan geçmiştim ve yine toparlayacaktım. Durumunun herkesinkinden daha kötü olduğunu düşünme tuzağına düşmenin ya da kendimi bir kaybı daha kaldıramayacağıma inandırmanın hiçbir yararı olmaz, olsa olsa beni yaşadığımın gerçekliğiyle baş etmekten alıkoyardı.

Oturup “*Zihinsel Olarak Güçlü İnsanların Yapmadığı 13 Şey*” listemi de işte bu sırada yazdım. Bunlar, yasımın tüneline den çıkmak için canla başla savaştığım alışkanlıklardı. Kendimi insaflarına bırakacak olsam beni iyileştirmekten alıkoyacak şeyler.

Terapi ofisimden içeri girecek danışanlara sunduğum becerilerin de bunlara karşı geliştirdiklerim olması şaşırtıcı değil. Yazıya dökmeye ise bu yolda kalmama yardımcı olması açısından ihtiyaç duydum. Güçlü olmam da gerekiyordu; listeyi kağıda döktükten birkaç hafta sonra Rob öldü.

Psikoterapistler başkalarının güçlü yönlerini geliştirmesine yardım etmeleri, kendilerini geliştirmeleri için nasıl davranacakları ve ne yapacakları konusunda öneri vermeleriyle bilinir. Fakat zihinsel güç konusunda listemi oluştururken, ikinci doğam haline gelen tavırdan bir anlığına uzaklaşmaya karar verdim. Ne *yapılmayacağına* odaklanmak konuyu farklı kıldı. İyi alışkanlıklar önemlidir ancak çoğu zaman kötü alışkanlıklarımız ağır basarak tüm potansiyelimizi gerçekleştirmemize engel olur. Dünyanın bütün iyi alışkanlıklarına sahip olabilirsiniz ama iyiler yanında kötü alışkanlıklarınızı sürdürürseniz amaçlarınıza ulaşmada bocalarsınız. Şöyle düşünün; siz sadece en kötü alışkanlıklarınız kadar iyisiniz.

Kötü alışkanlıklar sizi hayatınızı yaşarken aşağı çeken ağır safralar gibidir. Sizi yavaşlatır, yorar, sürtüşme yaratırlar. Çok çalışmanız ve yeteneğinize rağmen sizi geride tutan kimi düşünce, davranış ve hisleriniz varsa tüm potansiyelinize ulaşmak için savaş vermeniz gerekecektir.

Her gün spor yapmaya karar veren birini düşünün. Günde yaklaşık iki saat çalışıyor olsun. Kaydettiği ilerlemeyi görmek için egzersizlerini not alıyor. Altı ay geçiyor ve fazla bir değişiklik göremiyor. Kilo verip kas yapmamış olmak hayal kırıklığı yaratıyor. Eşi dostuna neden daha iyi görünüp kendini daha iyi hissetmediğini anlayamadığını söylüyor. Sonuçta çalışmayı hemen hiç aksatmamış. Hesaba katmadığı ise her gün eve dönerken kendine bir yiyecek ödülü verme alışkanlığı. Onca egzersizin ardından acıkıyor, “Çok çalıştım, bir ödülü hak ettim!” diyor. Böylece her gün dönüş yolunda yarım düzine tatlı çörek yiyor.

Gülünç geliyor, değil mi? Ama hepimizin saptığı bir davranış bu. Bizi daha iyi bir hale getirecek şeyler uğruna çok çalışıyor, çabalarımızı baltalayacak şeylere dikkat etmeyi ise unutuyoruz.

Bu on üç tutum ve davranıştan, düşünüş tarzından kaçınmak size yalnızca şu veya bu sorunu aşmakta yardımcı olmayacaktır. Bunları yapmamak, yaşamın irili-ufaklı tüm sorunlarıyla baş etmede zihinsel güç geliştirmenizi sağlayacaktır. Amaçlarınız, hedefleriniz ne olursa olsun, kendinizi zihinsel olarak güçlü hissettiğinizde tüm potansiyelinize erişmede daha donanımlı bir hale gelirsiniz.

ZİHİNSEL GÜÇ NEDİR?

İnsanın zihinsel olarak ya güçlü ya da zayıf olduğunu söyleyemeyiz. Hepimiz bir dereceye kadar zihinsel güç sahibi olsak da gelişime her zaman yer vardır. Zihinsel güç geliştirmek duygularınızı düzenleme, düşüncelerinizi yönetme ve içinde bulunduğunuz koşullara rağmen olumlu bir biçimde davranma becerisi geliştirmektir.

Tıpkı aramızdan bazılarının fiziksel güç geliştirmeye daha yatkın olması gibi, zihinsel güç geliştirmek de kimilerine daha doğal gelir. Zihinsel güç geliştirme kolaylığınızı belirleyen birkaç etken söz konusudur:

- **Genetik.** Genler, duygudurum bozuklukları gibi bazı zihinsel sağlık meselelerine yatkınlık derecenizde rol oynar.
- **Kişilik.** Bazı insanlar doğuştan daha gerçekçi düşüncelerini ve daha olumlu davranmalarını sağlayan kişilik özelliklerine sahiptir.
- **Deneyimler.** Yaşam deneyimleriniz kendinize, başkalarına ve genel olarak hayata bakışınızı etkiler.

Bu unsurlardan bazılarını değiştiremeyeceğiniz açıktır. Kötü bir çocukluk dönemini silip atamazsınız. Genetik olarak dikkat eksikliği sendromuna yatkın iseniz elinizden gelen bir şey yoktur. Ama bu, zihinsel gücünüzü geliştiremeyeceğiniz anlamına gelmez. Bu kitaptaki kendini geliştirme alıştırmalarına zaman ve enerji ayırarak herkes zihinsel gücünü geliştirebilir.

ZİHİNSEL GÜCÜN TEMELİ

Sosyal konularda gerginlik duyan birini düşünün. Kaygısını en aza indirmek için iş arkadaşlarıyla sohbetten kaçınır. O konuşmayı azalttıkça arkadaşları da ona giderek daha az seslenir. Dinlenme salonuna girdiğinde, koridorda başkalarının yanından geçerken kimse kendisiyle konuşmadığında toplumsal bir ucube olması gerektiğini düşünür. Toplumsal olarak ne kadar sarsak olduğunu düşündükçe sohbet başlatma konusunda o kadar gerilir. Kaygısıyla birlikte iş arkadaşlarından kaçınma arzusu da artar. Sonuç, kendini yineleyen bir döngüdür.

Zihinsel gücü anlamak için düşünceleriniz, davranışlarınız ve duygularınızın nasıl bir bütün oluşturduğunu, çoğu zaman yukarıdaki örnekte olduğu gibi aşağı doğru giden bir sarmal oluşturacak şekilde birlikte hareket ettiklerini öğrenmeniz gerekiyor. Bundan ötürü zihinsel güç geliştirmek üç ayaklı bir yaklaşım gerektirir:

- 1. Düşünceler.** Mantıksız düşünceleri teşhis edip yerlerine daha gerçekçi düşünceler koymak.
- 2. Davranışlar.** Koşullara rağmen olumlu davranmak.
- 3. Duygular.** Onların sizi kontrolleri altına almaması için sizin duygularınızı kontrol etmeniz.

Sürekli işitiriz: “Olumlu düşün” derler. Ancak iyimserlik tek başına sizin tüm potansiyelinize erişmenize yetmez.

DENGELİ DUYGULAR VE AKILCI DÜŞÜNCEYE DAYALI BİR DAVRANIŞ SEÇİN

Yılanlardan ödüm kopar. Ancak korkum tümünden usdışıdır. Maine’de yaşıyorum. Doğada tek bir zehirli yılanımız yoktur. Yılanla sık karşılaşmam ama karşılaştığımda yüreğim ağzıma gelir ve tabana kuvvet kaçmak isterim. Genelde kaç-

madan önce paniğimi akılcı düşüncelerle dengeleyip kendime korkumun mantıklı bir yanı olmadığını hatırlatabilirim. Akılcı düşüncem gelip yerine oturduğunda da yılanın yanından –güvenli bir mesafedeysen- geçip gidebilirim. Onu elime alıp okşamayı hâlâ istemiyor olsam da usdışı korkum günümü etkilemeksizin yılanın yanından geçip yoluma devam edebilirim.

Hayatta en iyi kararları duygularımızı akılcı düşünceyle dengelediğimizde alırız. Durun ve gerçekten öfkeli olduğunuzda nasıl davrandığınızı bir düşünün. Hareketlerinizi mantığa değil duygularınıza dayandırdığınızdan muhtemelen sonradan pişman olacağınız şeyler söyleyip yapmışsınızdır. Fakat akılcı düşünceye dayalı seçimler de tek başına iyi kararlara yol açmaz. Bizler robot değil insanız. Bedenimizi kontrol etmemiz için yüreklerimizle kafalarımız birlikte çalışmalı.

Çoğu danışmanım düşüncelerini, duygu ve davranışlarını kontrol becerisini sorgular. “Böyle hissediyorum ne yapayım” derler. Ya da “Akıldan geçen olumsuz düşüncelerden kurtulamıyorum,” “Başarmak istediğimi yapma konusunda kendimi motive edemiyorum.” Fakat artan zihinsel güç ile bu mümkündür.

ZİHİNSEL GÜCE İLİŞKİN GERÇEK

Zihinsel olarak güçlü olmaya ilişkin pek çok yanlış bilgi ve anlayış var. İşte zihinsel güce dair kimi gerçekler:

- *Zihinsel olarak güçlü olmak sert, kaba davranış değildir. Zihinsel olarak güçlü olduğunuzda robot gibi davranmaz ya da sert bir dış görünüm sergilemezsiniz. Değerlerinizle uyumlu hareket edersiniz.*

- *Zihinsel güç duygularınızı bilmezden gelmenizi gerektirmez. Zihinsel gücünüzü geliştirmek duygularınızı bastırmak demek değildir; aslında tam da onlara yönelik keskin bir farkındalık geliştirmektir. Duygularınızın düşünceler ve davranışınızı nasıl etkilediğini anlamaktır.*
- *Zihinsel olarak güçlü olmak için bedeninize makine muamelesi yapmazsınız. Zihinsel güç, acıya aldırmadığınızı kanıtlamak için bedeninizin fiziksel sınırlarınızı zorlamak değildir. Düşünce ve duygularınızı ne zaman onlara karşı davranacağınızı, ne zaman onlara kulak vereceğinizi belirleyecek kadar iyi anlamaktır.*
- *Zihinsel olarak güçlü olmak demek tümüyle kendinize yetmek demek değildir. Zihinsel güç kimseden, daha yüksek hiçbir güçten gelecek yardıma ihtiyacınız olmaması anlamına gelmez. Bütün cevapların elinizde olmadığını kabul etmek, ihtiyaç duyduğunuzda yardım istemek ve daha yüksek bir güçten kuvvet alabileceğinizin kabulü, güçlenme arzusunu gösterir.*
- *Zihinsel olarak güçlü olmak olumlu düşünme değildir. Aşırı olumlu düşünce de aşırı olumsuz düşünce kadar zarar vericidir. Zihinsel güç gerçekçi ve akılcı düşünceyle ilgilidir.*
- *Zihinsel güç geliştirme mutluluk peşinde koşmak değildir. Zihinsel olarak güçlü olmak hayattan daha hoşnut olmanıza yardım edecektir; fakat her sabah kendinizi daha mutlu olmaya zorlayarak kalkmanız anlamına gelmez. Tüm potansiyelinize erişmenizi sağlayacak kararlar almakla ilgilidir.*
- *Zihinsel güç, popüler psikolojideki en son eğilimden ibaret değildir. Tıpkı fitness alemindeki moda diyet ve eğilimler gibi psikoloji dünyası da benliğinizin en iyi haline*

ulaşma konusunda gelip geçici fikirlerle doludur. Zihinsel g bir trend değildir. Psikoloji alanı 1960'lardan bu yana insanlara düşüncelerini, duygu ve davranışlarını nasıl değiştirecekleri konusunda yardımcı olmakta.

- *Zihinsel g zihin sağlığıyla eşanlamalı değildir.* Sağlık sektörü çoğunlukla akıl sağlığını akıl hastalığının tersi olarak kullansa da zihinsel g farklıdır. Tıpkı insanların şeker hastalığı gibi fiziksel bir rahatsızlıkları olsa da bedensel olarak güçlü olabilmesi gibi, depresyon, kaygı ya da akıl sağlığı sorunları gibi şikayetleriniz olsa da zihinsel olarak güçlü olabilirsiniz. Bir akıl hastalığınız olması kötü alışkanlıklara mahkum olduğunuz anlamına gelmez. Bunun yerine sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeyi seçebilirsiniz. Daha fazla çalışma, odaklanma ya da çaba gerektirebilir ama son derece mümkündür.

ZİHİNSEL GÜCÜN YARARLARI

Her şey yolundayken kendinizi zihinsel olarak güçlü hissetmek kolaydır fakat zaman zaman sorunlar ortaya çıkar. Bir iş kaybı, doğal afet, ailede bir hastalık ya da bir sevdiğinizin ölümü kimi zaman kaçınılmazdır. Zihinsel olarak güçlü olduğunuzda hayatın sorunlarıyla karşılaşmaya daha hazırlıklı olacaksınız. Zihinsel gücünüzü artırmanın yararları arasında sayabileceğimiz:

- **Stres karşısında artan esneklik.** Zihinsel g sadece krizlerin ortasında değil, gündelik yaşamda da yardımcıdır. Sorunları ele almada daha etkin ve etkili bir donanıma sahip olacaksınız, bu da genel stres seviyenizi düşürecektir.

- **Artan yaşam hoşnutluğu.** Zihinsel gücünüz yükseldikçe güveniniz de artacak. Değerleriniz doğrultusunda hareket edeceksiniz, bu da size iç huzuru getirecek, hayatınızda neyin gerçekten önemli olduğunu göreceksiniz.
- **Yükselen performans.** Amacınız ister daha iyi bir ebeveyn olmak isterse çalışma hayatında verimliliğinizi artırmak, sporda daha iyi bir performans göstermek olsun, zihinsel gücünüzü artırmak tüm potansiyelinize erişmenize yardımcı olacak.

ZİHİNSEL GÜCÜNÜZÜ NASIL GELİŞTİRECEKSİNİZ?

Sadece bir kitap okuyarak hiçbir şeyde ustalaşamazsınız. Ne sporcular alanlarında yazılmış kitapları okuyarak ne de müzisyenler diğer müzisyenleri izlemekle yetinerek yetkinleşebilir. Çalışmaları da gerekir.

Sonraki on üç bölüm uygulayıp uygulamadıklarınızın kontrol listesi olarak düşünülmedi. Bunlar, herkesin zaman zaman tuzağına düştüğü alışkanlıkların tanımlanmaları. Amaçları, bu tuzaklardan kaçınabilmeniz için hayatın zorluklarıyla baş etmenin daha iyi yollarını bulmada size yardımcı olmak. Gelişim, iyileşme ve dün olduğunuzdan biraz daha iyi olma yolunda çaba gösterme söz konusu.